BİLİNÇALTI ANALİZİ
VE
BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA
EĞİTİMİ

EĞİTMEN
ARZU KIZAK

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

1-GİRİŞ

2.BİLİNÇALTI, ALGI VE İŞLEYİŞ

3-BİLİNÇALTI YANSIMALARI

4-DÜŞÜNME BİÇİMLERİ VE BİLİNÇALTI

5-KİŞİLİK VE GELİŞİM- İD, EGO, SÜPER EGO

BÖLÜM 2

1-BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

2-İYİMSERLİK VE BİZ

3-BİLİŞSEL YAPI

4-ZİHİN YASALARI

5-ENGELLERİ KALDIRMA VE DÖNÜŞÜM TEKNİĞİ

6-BİLİNÇ ALANI

BÖLÜM 3

1-BİLİNÇALTININ İŞLEVLERİ

2-BİLİNÇALTI YASALARI

3-BİLİNÇALTI İLKELERİ

4-BİLİMÇALTI LİNK HATTI

5-BİLİNÇALTI TEMİZLİĞİ VE TEKNİKLER

6-BİLİNÇALTI KODLARI

7-BİLİNÇALTI BİZİMLE KONUŞUR MU

BÖLÜM 4

1-BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA-KUANTUM DÜŞÜNCE

2- BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA-TELKİN

3- BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA-İMGELEME

4- BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA-HİSSETME
5-BİLİNÇALTI VE BEYİN

BÖLÜM 5
1-BİR KODLAMA TEKNİĞİ-AYNA GÖRÜNTÜSÜ
2-DUYGU VE DÜŞÜNCE KIRMA TEKNİĞİ
3-ZİHİN FREKANSLARI VE BİLİNÇALTI ÇALIŞMA
4-BİLİNÇALTI PROGRAMLAMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER
5-BİLİNÇ VE BİLİNÇALTI DÖNÜŞÜM-OTO TELKİN TEKNİĞİ
6-GÜCÜ AÇIĞA ÇIKARMAK
7-DOĞRU KODLAMAK VE BÜTÜNSEL BAKIŞ
9-AFİRMASYON LİSTESİ

BÖLÜM 1

1- GİRİŞ

Dersimiz bilinçaltı analizi ve programlama ama bilince de bakacağız. Çünkü bilinçaltı, bilinç üzerinden yapılanır. Bilinçli halimizle bir şeyi ne kadar çok görüp, tekrar edip, düşünürsek bilincimiz kırılıyor, kabul edip, onay veriyor. Bundan sonra da bilinçaltı formumuz haline geliyor. Yani bilincimizin farkına varırsak, bilinçaltımızın nasıl oluştuğunu far etmiş oluruz.

Bilinçaltı programlamada 2 yöntem vardır.

1-Bilinç üzerinden, bilinçaltını değiştirme yöntemi.

2-Bilinçaltı üzerinden, bilinci devre dışı bırakarak programlama yöntemi.

İlk yöntem bilinç üzerinden gitme yöntemi çok daha iyidir. Çünkü hem bilinç, hem bilinçaltı beraber yapılanmış olur.

Zihnimiz 3 bölümden oluşur

1-Bilinç 2-Bilinçaltı(bilinçdışı) 3- Üst bilinç

Bilinç ve bilinçaltı içimizde, üst bilinç ise Kuantum enerjide yer alır. Yani evrende. Bilinçte olan şeyler, bilinçaltı üzerinden üst bilince aktarılır. Üst bilinçten eşdeğer olarak bize geri gönderilir.

Tanım olarak bilinçaltı Freud a göre, bilinci yöneten ve buz dağının görünmeyen kısmıdır. Düşüncelerin bilinçsizce gerçekleştirilen duygusal formların kaynağıdır. Algılama ve düşünme biçimleri bilinçaltından kaynaklanır.

Bilinçaltını birçok şey şekillendirir. Bazen kendi bilincimizle bunu yapıyoruz. Bazen de biz farkında olmadan birçok şey bunu yapıyor. Bilinçaltımız şekillendikten sonra da, düşüncemizi, davranışlarımızı, algılarımızı yönetiyor. Bu yüzden bilinçaltının programlanması çok önemlidir. Ve ne tür kayıtlar olursa olsun, yeniden programlanması mümkün. Silmek diye bir durum mümkün değildir. Dönüşüm ve programlanması mümkündür.

2- BİLİNÇALTI ALGI VE İŞLEYİŞİ

Bilinçaltı algı ve işleyişini anlarsak, daha iyi programlayabiliriz. Bilinçaltı kimliğimize yansır. Kişi kendi bilinçaltının bir modelidir. Bilinçaltı çocukluktan kurulmaya başlar ve şimdiki yaşımıza kadar devam eder. Ancak 0-6 yaş arasındaki dönem çok daha önemlidir. Çünkü hiçbir yargı ve filtre yoktur o dönemde. Her şey tamamen bilinçaltına iner.

Bilinçaltı için 2 en önemli şey duygular ve sembollerdir. Bilinçaltı kodları duygular üzerinden karşıya yansır. Kuantuma göre duygular ve düşünceler enerji taşır. EEG ve EKG sonuçlarına göre duyguların titreşim hızı, düşüncelerin titreşim hızından 60 kat daha fazla, duyguların enerjisel alanı, düşüncelerin enerjisel alanından 5000 kat

daha fazladır. Bilinçaltı duyguları kullanıyorsa, duygusal üretimimiz bilinçaltı için çok önemli demektir.

Davranışlarımızın % 90 ı otomatik olarak gerçekleşir. Ve bunlar bilinçaltı tarafından tetiklenir. Kalan % 10 luk kısmını bilinçli olarak yaparız. Çoğu insan kendisine ve çevresine karşı nasıl davrandığının farkında değildir. Çünkü bilinçaltından gelmektedir. Yani davranışlarımızı analiz ederek bilinçaltı kodlarımızı bulabiliriz. Her düşünce de bir bilinçaltı programıdır. Hangi düşüncede çok takılıyoruz. Aile mi, ilişkiler mi, para mı, sağlık mı? Orada bir bilinçaltı programı vardır.

Bilinçaltımızdan günde 50-60 bin arası düşünce geçer. Bunlardan hangilerinde takılıyorsak orada bir kod vardır. Bunları tespit edebiliriz. İkinci aşama da dönüştürmektir. Ancak asla silmek diye bir şey yoktur.

Bilinçaltından bilince yansıyan duygu ve düşünceler, ego ve süper ego kılıfına bürünebilir. Yani bunları fark edemeyebiliriz.

Bilinçaltı ekleri bilmez ve algılamaz. Olumsuz ekleri algılamaz. Örneğin ben başarısız değilim cümlesindeki değilim i algılamaz. Ben başarısızım olarak algılar. Günlük hayatımızdan olumsuz ekleri çıkarmamız gerekir. Ne söylemek istiyorsak onu kısa ve net söylememiz gerekir. Yani ben başarılıyım demeliyiz. Dolaylı değil doğrudan.

Bilinçli kısımda bir şey olumlu ya da olumsuz diye ayrılırken, bilinçaltında olan her şey olumludur. Sadece meydana gelmesine bakar. Yani orada olumsuz bir kayıtta olsa, onu gerçekleştirmek bilinçaltı için olumlu bir şeydir. O sadece meydana getirmeye çalışır. Bunu algılayabilirsek pek çok şeyi çözmüş oluruz. Bilinçaltı kendine gelen her şeye, sadık bir hizmetkar gibi evet der.

Mesela biz istediğimiz kadar çok para kazanmak isteyelim, olumlamalar yapalım, bilinçaltında para zor kazanılır inancı varsa o bize para kazanmayı zorlaştırmak için bahaneler çıkarır.

Bilinçaltı kökleri ve inançları tespit etmeden dönüşüm çalışmaları yaparsak, biz ne kadar bir inancı değiştirmeye çalışsak da, bilinçaltı kendi kök inancına göre hareket eder. Yani ilk adım olarak bilinçaltı kök ve inançları tespit ederek onları gidermeliyiz.

Bilinçaltı tekrarla programlanabilir ve yeniden yapılandırılabilir. Bunun için en az 21 gün gereklidir. Bu süre alışkanlık kazanma ve alışkanlık haline gelme sürecidir. Ama asla 21 gün yeterli değildir. 21 günde beyindeki hücreler bölünmeye gider ve ağ kurulur. Yani sadece küçük bir yol açılır. Ana yola dönmesi için daha uzun 3-5 ay çalışmak gerekir. Uzun yıllardır duran bir inanç birkaç günde değişmez.

Bilinçaltının inanç ve kökleri duygu ve düşüncelere yansır demiştik. Duygu ve düşünceler davranışlara, davranışlar alışkanlıklara döner. Alışkanlıklar da kişiliğe ve karaktere yansır. Yani bilinçaltıyla karakter arasında büyük bir bağ vardır. Bazen de bilinçli olarak davranışlar yaparız. Bunlar da bilinçaltı formuna dönüşür.

Bilinçaltı atalardan, genlerden gelen bilgilerin de depolandığı yerdir. Çevreden gelen bilgilerin depolandığı yerdir. Bu nedenle hücresel bilgi deposudur. Hücresel bellek de denir. Bilinçaltı her şeyi otomatik yönetir. İşleyen en güçlü mekanizmadır. Mutlu olmanla ilgilenmez. Bizi korumak adına çalışır. Mesela elimizi ateşe tutsak otomatikman hemen çekeriz.

Bilinçaltı uyanık olduğu zamanlarda kolay programlanabilir. Yani bilincin uyumak üzere olduğu, beynin alfa ve theta dalga seviyesindeki zamanlar. Uyumadan önce ve yeni uyandığımız zamanlardır bunlar. Bilinçaltı gün boyunca gördüğü, duyduğu, hissettiği her şeyi kayda alır. Ama anlam yüklediğimiz ve çok tekrar ettiklerimizi bize yansıtır. Bilinçaltı resim, görsel ve şekillerden çok hoşlanır. Mesela dün ne yemek yediniz desem hemen o yemeğin görüntüsü aklınıza gelir. Hangi konuda çalışmak istiyorsak resimlerden faydalanmalıyız. Mesela kilo vermek istiyoruz, zayıf bir resmimizi göreceğimiz bir yere koymalıyız. Bilinçaltı o görüntüyü gördükçe, yerine getirmek için duygu, düşünce ve davranışlarını her şeyi tetikleyecek, bizi doğru beslenmeye, spora, harekete yönlendirecektir.

Biz bir resme bakınca bir kısmını görürüz. Bilinçaltı bütün resmi görür. Evinizde ya da çok baktığınız yerlerde hangi görseller olduğuna dikkat edin. Mesela buzdolabı kapağındaki bir doktor kartı varsa sürekli doktora gitmek için bahaneler karşınıza çıkabilir. Etrafımızda hedefimize ve isteklerimize yönelik görseller ve semboller olmalıdır.

Her bilinçaltı davranışının altında iyi niyet vardır. Yani onda kayıtlı ne ise iyi veya kötü olduğuna bakmaz, onu gerçekleştirmeye çalışır. Mesela bilinçaltı formumuz ben bu sınavı kazanamam şeklindeyse, o sınavı kazandırmamak onun için bir başarı demektir. Bu kayıtları fark edip, temizleyip, yeniden kurmak gerekir. Bu noktada bilinçaltını yeniden programlama çok önemlidir. İyi niyet göstergesi olarak onda kayıtlı olanlara hizmet ediyorsa, kayıtları olumluya çevirip, durumu lehimize çevirebiliriz.

Gözlem ve odağımız ne ise bilinçaltı odağımızın kalıplarını tetikler. Gözlem ve odağımız ne ise hedefimiz o olur, bilinçaltına da o gider. Bir form oluşur. Bu da düşüncelerimize, hareketlerimize ve davranışlarımıza yansır. Yani gözlem ve odağımızda neler var, onları tespit edip yenide düzenlemeliyiz.

İçinde bulunduğumuz durumu yöneten 2 faktör vardır.

1- Bilinçaltı bizim en önemli gücümüzdür ve bizi yönetir.
2- Bilinçaltı fizyolojiyi yönetir. Fizyoloji bizi harekete götürür. Yani bilinçaltı anahtar rol oynar.

3- BİLİNÇALTI YANSIMALARI

Bilinçaltı yansımaları, bilinçaltı formlarının hayatımızda karşımıza çıkan sonuçlarıdır. Nerede bir yansıma varsa, orada bir bilinçaltı formu vardır.

Peki bu yansımalar nerede karşımıza çıkar ve nerede yakalayacağız. Hayatımızda devam eden büyük küçük her davranışta olumlu veya olumsuz bir bilinçaltı kaydı vardır.

Hayatımızın gidişatına bir bakalım. Nasıl gidiyor. Şöyle örnek verelim. Bilgisayarın ekranı hayatımız, hard disk bilinçaltımız. Yani ekrana bakara hard diskte neler kayıtlı görebiliriz.

Mesela sağlık, ikili ilişkiler, para, iş hayatında gidişat nasıl. Buralara bakarak sorunları bulabiliriz. Herhangi birinde sorun varsa, bilinçaltında da olumsuz bir kayıt var demektir. Dışarıdaki hayat bizim içimizin bir yansımasıdır. İçimizi yani bilinçaltını değiştirerek hayatımızı da değiştirebiliriz.

Bilinçaltı kodlarını şuralarda da yakalayabiliriz. Göz ve yüz ifadeleri, vücut duruşu, cümle kalıpları, kıyafet ve mekan tercihleri, dokunma, el ve kol hareketleri de bilinçaltı kalıplarını yansıtır. Bilinçaltı davranış ve hareketlerden dışarı yansır. Bunları okuyarak bilinçaltı kodlarını bulabiliriz. Gözlemlediğimiz her şey bize bilinçaltı ile ilgili bilgi verir. Tekrar eden ve sürekli başımıza gelen durumlar da bize bilinçaltı ile ilgili bilgi verir.

Mesela sürekli hasta mı oluyorsun, başarısız mı oluyorsun, ilişkilerinde hep sorun mu yaşıyorsun. Nerede bir sorun varsa orada bilinçaltının bir yansıması vardır.

Bilinçaltı her şeyi kaydeder ama her kaydı bize yansıtmaz. Biz neyi en çok tekrar ediyorsak onu yansıtır. Neye en çok duygu yüklüyorsak onları yansıtır.

Özetle hayatımızdaki sorunlara bakarak oradaki bilinçaltı yansımasını buluruz. Bilinçaltı yansımasının altında da neyi tekrar ettiğimizi, inancımızı bulup dönüştürebiliriz.

4- DÜŞÜNME BİÇİMLERİ

Düşünme biçimleri nedir ve bilinçaltı ile bağı nedir. Düşünme biçimleri kişilere göre farklılık gösterir. Bilincin formu ve temsil sistemidir. Bilincin ve bilinçaltının izleri vardır. Düşünme biçimlerine uygun hareket ederek beynimizi daha verimli kullanabiliriz. Düşünme biçimini keşfettiğimiz anda onun bilinçaltı modelini keşfetmiş oluruz.

Düşünme biçimler 3 e ayrılır.

1- Görsel 2- İşitsel 3- Duyusal / Dokunsal

Her insan bu düşünme biçimlerinden birinde baskındır. % 90 ı bunlardan birinde baskındır. % 10 u ise karmadır. Bunların hepsini kullanırız ama birini daha baskın kullanırız. Bunu tespit ettiğimizde bilinçaltı analiz ve kodlamasında kullanabiliriz. Görsel olanlar resim ve görüntülerle düşünür gözleri yukarı doğru bakar. İşitseller seslerle düşünür gözler karşıya bakar. Duyusal olanlar hislerle düşünür gözler aşağı doğru bakar.

Burada önemli olan şudur algılama biçimine göre bilinçaltı puan kazanır. Örneğin bir orman düşünelim dediğimizde, görseller ormanın manzarasını görür, işitseller ormandaki kuş seslerini duyar, rüzgarı hisseder, duygusallar o anki ormanın onlardaki anlamına göre hislerle o anki duygu durumuna göre düşünür.
Yani biri manzaraya biri seslere biri duygulara bakar.
Şimdi kapatın gözlerinizi bir orman canlandırın. Bakalım hangisi ağır basıyor.

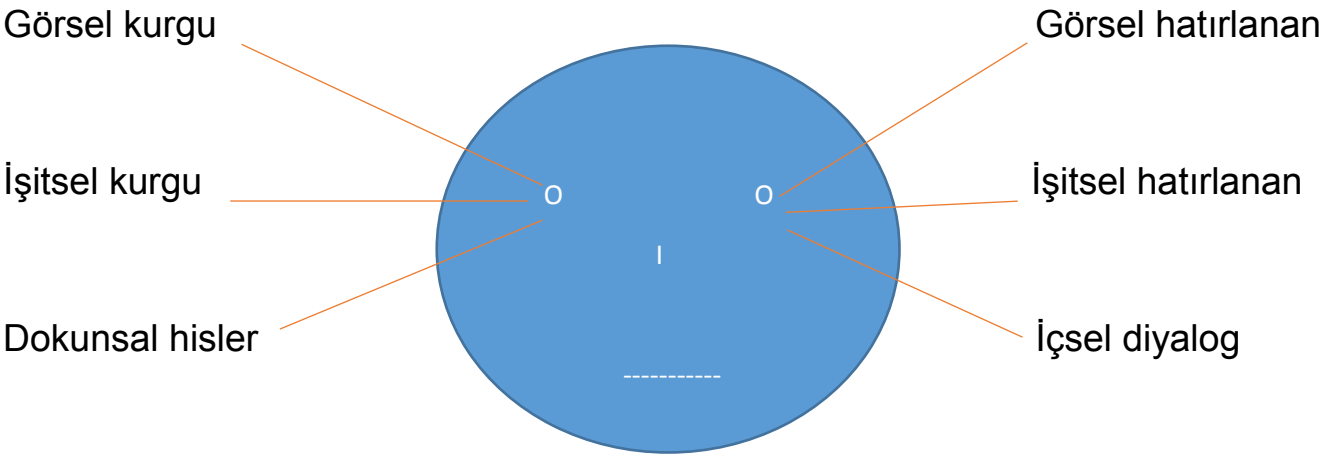
Mesela ilişkilerde erkek akşam eve gelirken çiçek alır. Kadın alıp bir kenara bırakır. Çünkü kadın için bir şey ifade etmez. Sonunda iş boşanmaya kadar gider. Çünkü kadın işitsel, o sevildiğini duymak istiyor, adam görsel sevgisini çiçekle göstermeye çalışıyor. Bununla ilgili birçok araştırma vardır. Çiftler analiz edip belirlendiğinde ilişkiler daha kolay anlaşılabilir. Bu durum her konu için geçerlidir.

Mesela öğrencilerde de görsel öğrenci yazarak ve resimlerle anlar. İşitsel dersi dinleyerek, dokunsallar öğretmene ya da derse his katıldığında anlayabilir. Bizler de beynimizi bu sistemlere göre daha aktif kullanabiliriz. Hangi düşünme biçiminde ağır basıyorsak ona öncelik vermeliyiz.

Olumlamalar yaparken de, görseller bilinçaltı çalışmasında görseller panolar hazırlamalı, resim çizip asmalı, işitseller müzikle, kayıtlı sesle duygusallar ne istiyorsa o hissi içinde büyütsün, başarı elde ettiği zamanki duyacağı o hissi içinde büyütsün.

Bilinçaltından bilgi gelirken de oraya göndermek istediğimizde de görseller resimlerle, işitseller seslerle, duysalar hislerle olur.

TEMSİL SİSTEMLERİ GÖZ HAREKETLER TABLOSU



Görseller sola yukarı bakıyorsa, bir şeyi hatırlıyor, aktarıyor demektir.

Görseller sağa yukarı bakıyorsa, bir şeyi kurguluyor demektir.

İşitseller sola yana bakıyorsa, bir şeyi hatırlıyor demektir.

İşitseller sağa yana bakıyorsa, bir şeyi kurguluyor demektir.

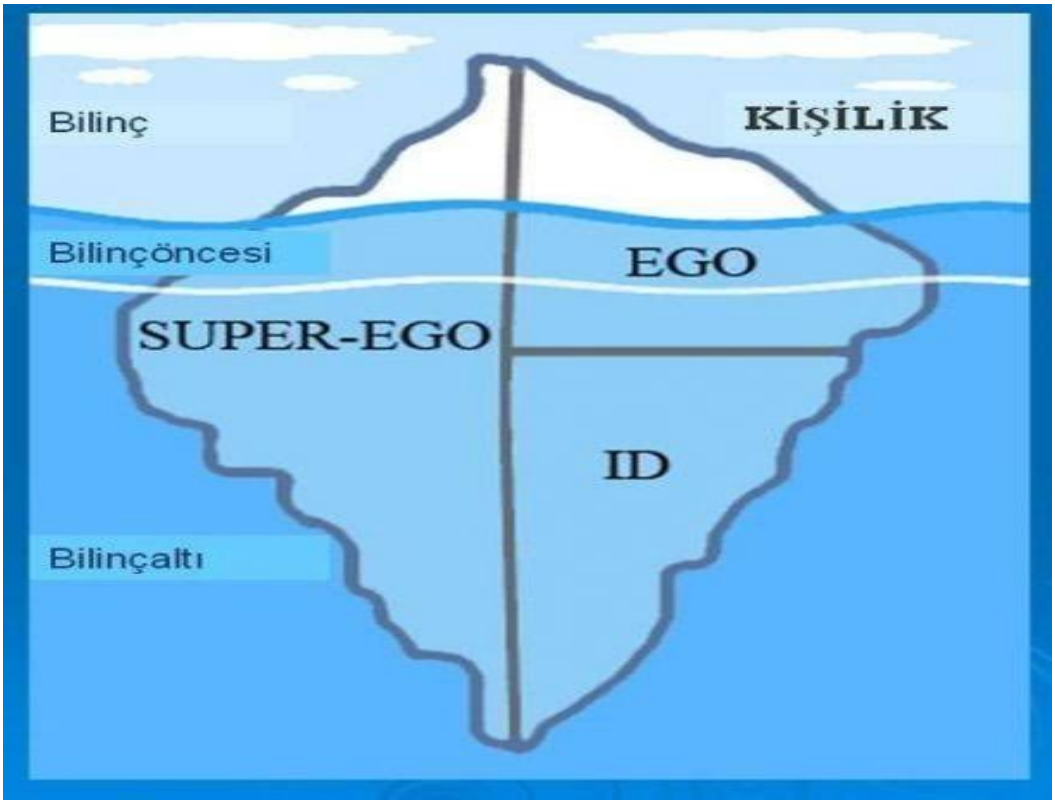
Dokunsallar sola aşağı bakıyorsa, geçmiş olaylardan duygu çekiyor demektir.
Dokunsallar sağ aşağı bakıyorsa, bir şeyi kurguluyor demektir.

5- KİŞİLİK VE GELİŞİM

Kişilik insanları diğerlerinden ayıran özelliklerin tümüdür. Farklı durumlar karşısında yansıttığımız düşünce his ve davranışların bütünüdür. Kültürden kültüre değişiklik gösterir. Örneğin dışa dönüklük Almanya'da farklı Türkiye'de farklı Japonya'da farklı algılanır. Dolayısıyla kişilik ve bilinçaltı da farklılık gösterir. Bilinçaltı kalıpları ve inançları bu değer yargılarına göre oluşur. Bir de mizaç vardır, kişilikle karıştırılır. Mizaç doğuştan geldiği kabul edilen davranışlardır. Kişilik sonradan oluşur. Sıcakkanlı, soğukkanlı olmak, tezcanlı olmak mizaçtır değişmez. Ancak kişilik yeniden inşa edilebilir.

Kişilik gelişim teorileri ne bakacak olursak, sosyal öğrenme teorisine göre, kişilik öğrenilmiş davranıştır. Yani kişiliğimiz çevremize göre de oluşur. Karşılıklı etkileşim teorisine göre, ben ve aynadaki ben vardır. Ben coşkulu atılgan, düzensiz düşüncesiz, mantıksız, aynadaki ben ise kendine haki, kontrollü, düzenli, sakin ve ciddidir. Ben olan, benim şimdiki halim, aynadaki ben ise, benim en iyi modelimdir. Ben aynadaki bene bakarak şekillenir. Psiko analitik teoriye göre, id, ego ve süper ego vardır. İd zevk prensibi ile çalışan, tatmin arayan bir alandır. 0-6 yaş arası bu alan için çok önemlidir.

EGO ise, idi gerçeklik prensibi doğrultusunda yönlendiren alandır ve bizim savunma mekanizmalarımızı kullanır. İd den gelen bastırma, yüceltme, tersine çevirme yoluna gider ve bunu dengeler. Ego dünya gerçekleri ile içsel gerçeklik arasındaki dengeyi sağlar. Ego bunu gerçeklik prensibine yönlendirir. Mesela id su isterken, Ego der ki önce işini bitir sonra içersin. İd temel ihtiyaçların karşılanmasını bekler, Ego gerçeklik prensibine göre onu yönlendirir. Mesela sabah id yataktan kalmak istemez zevk prensibi vardır. Ego da hayır kalk işe gitmen lazım diye gerçeklik prensibine yönlendirir. Süper ego da, geçerli olan tüm değerleri gözden geçirip, ona göre harekete yönlendirir. Yani dini, kültürel ve ahlaki tüm değerler bizi yönlendiren psikolojik araçlardır. Süper ego da toplumsal gerçekliğe göre dengeleme yapar.



-Anılar ve bilgi dağarcığının olduğu yer bilinç öncesidir. Süper ego buradadır. Gelenek, ahlaki değer ve dini değerleri içerir.

-Görüne kısım bilinçtir. Burada düşünce ve algılar vardır. Ego bu kısımdadır. 5 duyunun olduğu yerdir.

-Alt ve görünmeyen kısım bilinçaltıdır. Korkular, dürtüler, mantık dışı istekler, cinsel arzular bu bölümdedir. İd bu bölgededir.

-İD HAZZI, SÜPER EGO MÜKEMMELLİĞİ, EGO DA GERÇEKLİĞİ ARAR.

Bu tablo, psikolojideki Sigmund Freud un, Psikanalitik Teorisinin analizidir. Bu tabloya bakarak bilinçaltını daha iyi anlayabiliriz..

Bilinçaltı id kısmında, ego bilinç kısmında, süper ego da bilinç kısmındadır. Egoda düşünce ve algılar vardı. Ben düşünce ve algılarımı düzenleyebilirsem, bunun üzerinden bilinçaltımı kodlayabilirim. Henüz bilinçaltına inmeden. Bunun yolu sürekli tekrar etmektir. Egodaki düşünce ve algımı sürekli tekrar ederek biliçaltını yönlendirebiliriz.

-Bilişsel gelişim teorisine göre, biliş insanın kendisini ve çevresini anlama ve öğrenme eylemlerini gerçekleştirmesini sağlayan zihinsel etkinliklerdir. Doğumdan ölüme kadar geçirdiğimiz fiziksel gelişimin benzeri biliş de gelişir. Yani zihin ve bilinçaltı da şekillenir.

BÖLÜM 2

1- BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Çok önemli bir konudur. Bizimle yaşam arasında duran engellerdir. Bizimle gerçeklik arasında sansürleme yaparlar. Bilişsel çarpıtmalar, bilincin, bilinçaltının da desteğini alarak yaptığı çarpıtmalardır.

Bunlar nelerdir.

-Ya hep, ya hiç (kutuplaştırma yaklaşımı)- Buna göre olaylar ya siyahtır, ya beyazdır. Ortası yoktur. Ya çok karamsar, ya çok olumludur. İnsanlar ya hep iyidir, yada hep kötüdür. Başaramazsam mahvolurum yaklaşımı vardır. Gri alan yoktur. Olasılıklara yer verilmez.

-Aşırı genelleme yaklaşımı- Buna göre bir durum her yerde, herkes için aynıdır. Geleceğe ilişkin olumsuz ve katı tahminler yapılır. Herkes, asla, daima, her zaman gibi kelimeler kullanılır. Anasına bak kızını al, sen adam olmazsın gibi cümleler çok kullanılır. Bu çarpıtmalar, ego ve bilinçaltı kalıplarının yansımasıdır. Yani ego önüne savunma koyar, sen de kendini haklı görürsün. O yüzden bilinçaltı algına inemiyorsun, beyinsel algını değiştiremiyorsun. Değiştirmek için önce bunu fark etmek gerekir.

-Zihinsel filtre- Tek bir olumsuz detayı bulup, onunla uğraşarak bütünü kaçırmaktır. Toptancılık yapılır. Bizi geçmişte yaşatan duygu ve düşüncelerdir. Mesela gün içide tek bir olumsuz olay yaşayıp, bütün günüm berbat geçti düşüncesidir. Olan diğer güzel şeyler görülmez.

Toptancılık anlayışı- Tek bir yönümüz eleştirilirse her şeyimizin eleştirildiğini kabul ederiz. Mesela birisi elbiseni beğenmez, tümden seni beğenmediğini düşünüp küsersin. Çünkü sahip olduğu her şey, benliğinin bir parçasıdır. Sohbette tek bir cümleye takılıp kalırsın. En sık görülen bilinçaltı kalıbı ve oyunudur.

-Olumluyu geçersiz kılma anlayışı-(seçici negatif odak) Olumlu durumu ya da bilgiyi hatırlamaktan ziyade olumsuz duruma odaklanmaktadır. Pozitif durumların her zaman göz ardı edilmesidir. Özgüven eksikliğinden kaynaklanabilir.

-Kişiselleştirme, üzerine alma- Başkalarının yaşadığı problemlerde kendini sorumlu tutmaktır. Suçluluk duygusu ve alınganlık vardır. Acaba bana bir şey mi demek istiyor tarzında yaklaşım görülür. Her mesaj kişiselleştirilince öfkeyi doğurabilir. Pasif saldırgan kişilik meydana gelebilir.

-Mutlakcılık (meli malı)- Sosyalleşme sürecinde ve aileden edindiğimiz kuralların değişmeyeceğini düşünürüz. Mesela ben hep sevilmeliyim, hep bakımlı olmalıyım, herkes bana güvenmeli gibi. Ego, süper ego ve aile etkileri buraya yansır. Ailem ve çevrem ne der kalıpları vardır. Küçüklükten gelen bilinçaltı kalıpları vardır. Değersizlik algısı yaşayanlar bu kalıbı çok kullanır.

-Sonuçlara atlama, akıl okuma- Negatif bir durumun etkisi hem aşırı abartılır, hem genellenir. Felaketleştirme durumu vardır. Hasta olursam, başaramazsam çıldırırım

yaklaşımı gibi. Birini sevdim ihanet etti, artık kimseyi sevemem gibi. Bilinçaltı programı sonuçları çarpıtır. Burada bu insanları kaygı panik stres durumu fazladır. –-Sonuçlara atlama-falcılık- Bir şeyi önceden tahmin etmek için önceki bir başarısızlığı kullanmak. Mesela vize sınavında başarısız oldum, finale çalışmama gerek yok, gene başaramam. Yani bir kere başarısız oldu diye sürekli başarısız olacağı algısı vardır. Bu çarpıtmayı da bilinçaltı kalıbı yapar.

-Aşırı büyütme ve küçültme(dürbün etkisi)- Olayların önemini abartmak ya da küçültmek. Burada kendi başarısızlığı abartılır, başarılar küçültülür. Başkalarının başarısızlıkları küçültülüp, başarıları abartılır. Yani kendimizi küçültüp başkalarını büyütürüz. Aslında tam tersini yapmamız gerekir.

-Duygusal kararlar-Olumsuz duygularımızın o anki gerçeği yansıttığını kabul ederiz. Böyle hissediyorum öyleyse doğrudur anlayışı. Bu çok tehlikelidir. Çünkü bilinçaltı duygulara karşı çok duyarlıdır. Mesela içime doğuyor kötü bir şey olacak kaygısı gibi.

-Bilişsel kaçınma-Olumsuz düşünceler, duygular, olaylar bilinçaltı savunma mekanizması ile bastırılır, yok sayılır. İfade etmekten kaçındığı şeyleri bastırır, ancak bu duygusal yaralar açar. Yani sürekli olumlu düşünmek, olumsuzları görmezden gelmek yerine, onları kabul edip, yüzleşip, görmemiz gerekenleri görüp, sonra bırakmamız gerekir. Baskıladığımız şeyler düdüklü tencere gibi patlayabilir. Kaçınma, yüzleş. Görmen gerekenleri yaz ve gör. Sonra olumlama yap. Duyguları bastırarak olumlama yaparsak, huzursuz oluruz ve sonuca ulaşamayız.

-Bedensel odak-Yanlış odak- İçsel uyaranların (kalp atışı, onefes darlığı gibi) bir felaketin habercisi olarak yorumlanması. Bilinçaltı programı bedensel mekanizmayı engelleyici duruma sokabilir, çarpıtma yapabilir. Göğsün daralabilir, terleyebilirsin, kalbin çarpabilir, heyecandan, kaygıdan olabilir çok normal. Ama bilinçaltı formun olayı büyütülebilir. Böyle durumlarda, o an ki durumla yüzleşip, paniğe kapılmadan nefes seansı yapabiliriz, meditasyon da odağımızı değiştirir. Ben durumun farkındayım diyebilmeliyiz. Her zaman ilk adım fark etmek, ikinci adım uygulamaya geçmektir. Fark etmeden uygulama yaparsak sonuç alamayız, fark edip uygulama yapmazsak gene sonuç alamayız.

-Fonksiyonel olmayan temel inançlar-Bunlar da bilinçaltından gelen kalıplar, geçmişten getirdiğimiz inançlardır. Kalıp yaklaşımlar vardır. Dile yerleşmiş cümlelerdir. Bilinçaltından gelen sınırlayıcı işlevsiz inançlardır. Bir işi yapamıyorsan hiç yapma, bilgisiz görünmemek için soru sorma, yardım istemek zayıflıktır gibi çok geniş alanı hayatımızı kaplar. Nerede bir kısıtlı inancımız varsa orada mutlaka bir kısıtlayıcı inanç çarpıtması vardır. Bu çarpıtmalar, performansımızı ortaya çıkmasını motive olmamızı, ümit beslenmemizi, olumlu düşünce formuna geçmemizi engeller. Bu nedenle bunların fark edilip dönüştürülmesi gerekir. Bilişsel çarpıtma mekanizmalarını keşfedip, onları engel olmaktan çıkarırsak, bilincimizi ve bilinçaltımızı daha doğru ve verimli kullanırız. Siz de karşılaştığınız bilişsel çarpıtmaları bulun yazın, yüzleşin bunları nasıl bırakırım diye düşünün. Farkedip

tuzağa düşmeyince zaten nöronsal ağlar kurulmadığı için beyin onları silme yoluna gider.

İYİMSERLİK VE BİZ

Çok karşımıza çıkar ,aile, arkadaşlar herkes bize biraz iyimser ol demiştir . Bilimsel olarak da araştırmaları vardır .Bize hem bedensel hem psikolojik olarak faydaları kanıtlanmıştır .Hem bilinç hem bilinçaltı açısından önemlidir .Araştırma sonuçlarına göre iyimserler daha az hasta olur ,stres ve kaygıları daha az olur, kasları daha az gergindir .Bunun sonucu olarak da yansımaları da iyidir .İyimserlikte ne olursa olsun iyimser bir yaklaşım sergilemek esastır .Yani burada benim hayrıma bir şey vardır, bunun bana hediyesi nedir ,burada görmem gereken nedir diye sorar. İster tasavvufta, ister kuantum da , ister psikolojide bakın hep iyimserliğe bir vurgu vardır. Bu kadar alan iyimserliğe vurgu yapıyorsa bir şey vardır .İyimserlerin cümle kalıpları pozitif olduğu için bilinçaltı kalıpları da pozitiftir .Döngüleri, dürtüleri pozitiftir Olumlu bakıp olumlu düşünüyorsan bunun sonucunda da bilinç ve bilinçaltı formları, kuantuma göre titreşimsel formları, nöro bilime göre beyinsel ağları da olumlu kurulacaktır .Duygular ,düşünceler iyi yönde kurulduğu için ,inanç iyi yönde olduğu için ,bu kadar sistem iyiye programlı olunca iyi olan şeyler de ona doğru gelmesi kolay olacaktır. Bilinçaltını harekete geçiren de inançlardır .Bu yüzden de iyimserlik bilinçaltında da iyi bir inanç oluşturuyor .Fizyoloji kötüleşmişse düşüncede kötüleşmiştir. Fizyolojinin enerjisi azalmışsa, düşüncenin de enerjisi azalmıştır. Düşünce nasılsa beden de öyledir .İstenilen durum ne ise ,iç temsile ve bilinçaltına ekilmelidir. Bedensel ve zihinsel çöküntüler bilinçaltından gelir. Aynı zamanda da bilinçaltını etkiler, karşılıklı bir etkileşim vardır .İyimserlik geliştirilebilir ,tekrar kurulabilir .Her olayda iyi bir şey görmeye çalışıp, böyle yapa yapa alışkanlık kazanabilirsiniz

BİLİŞSEL YAPI

Duyusal motor dönem	0-2 yaş
İşlem öncesi dönem	0-6 yaş
Somut işlemler dönemi	6-12 yaş
Soyut işlemler dönemi	12 yaş sonrası

Duyusal motor dönem- İnsan bu dönemde kendini diğer nesnelerden ayırt eder. İnsanın bilişsel gelişimi kendini bir nesne olarak ayırt etmesi ile başlar. Diğer nesnelerin varlığını kendi eylemleriyle tanıması ile devam eder. Başlangıçta nesneler yalnızca onun gördüğünü ve dokunduğu zaman vardır .

İşlem öncesi dönem- Konuşma yavaş yavaş kullanılmaya başlar. Eylemler yoluyla öğrenme evresinden, kavramlar yolu ile öğrenme evresine geçer. Çocuğun konuşmaya başlaması, kavramlaştırarak düşünme yani sembolik düşünme becerisini geliştirir. Bilinç ve bilinçaltı da ona göre şekillenir .Sonradan bunları değiştirmek çok zordur .

Somut işlemler dönemi- 7-12 yaş arası somut işlemler yapma yoluna gidilir mantık yürütemez.

Soyut işlemler dönemi- 12 yaş sonrası burada mantık yürütebilir, görmediği duymadığı şeyleri düşünebilir, ilişkileri genişletebilir.

Bu teoriye göre bilişsel evrelerden geçilerek, zihin, davranışlar şekillenir .Bunun sonucu olarak alışkanlıklar, bilinçaltı formları oluşur .0-6 yaş arası bilinçaltı her şeyi alır, ona göre şekillenir. Özellikle bu dönemde bilinçaltı kökleri oluşur. Somut işlemler dönemine kadar alınan her şey bilinçaltına işlenir. Bir süzgeç olmadığı için her şey direkt bilinçaltına işlenir. Çok önemlidir.

Bu öğrenim ve gelişim süreçleri içinde, bilinçaltı da aldığı verilere göre ilerler. Davranışlar aslında kişinin kim olduğunu ortaya koymaz. Onun formlarını bilinçaltı bilgilerini ortaya koyar. Kişi ayrı, davranış ayrıdır. Davranış kötü olabilir, konuşma, seçim kötü olabilir. Kişi kötü demek değildir. Bilinçaltı kayıtları kötü demektir. Testide ne varsa dışarıya o sızar. Yaşantımız bilinçaltının aynadaki yansımasıdır. Bilinçaltı hard disk tir. Burada ne yüklüyse yaşam ekranında o oynar. 0-6 yaş arasında ne gibi kayıtlar var, o zamanlar ne yaşadık hatırlayamaya biliriz ama yaşamdaki yansımalardan bunları bulup dönüştürebiliriz.

ZİHİN YASALARI

1-Sebep sonuç yasası- Buna göre şu anda yaşadığın sonucu sen etkiledin. Geçmişte verdiğin bir karar, inançların ,seçimlerin ve eylemlerin etkiledi .Yani şu andaki verdiğiniz karar ve seçimler geleceği kurar.

2-Bedensellik yasası- Bir düşünce duyguyu beraberinde getirir ve duygular bedende ifade bulur. Böylece bedenimiz düşüncelerimize göre duruş sergiler. Bunun tersi de söz konusudur. Beden duruşu da duygularımızı değiştirir. Beden zihin, zihin bedeni etkiler. Mesela olumsuz ve negatif düşünen bir insanın o an omuzları düşüktür , motivasyonu, enerjisi yoktur . Ama bedensel hareketleri net olan insanın omuzları ve kafası diktir, karşıya bakar canlı görünür. Bu bedensel hareket zihni de peşinden sürükler .O halde ben bedenimi duruşumu düzelterek, zihnimi etkileyebilirim. Bu bilimsel bir deneydir. Dik otur ,karşıya bak ,omuzlarını kaldır ,2 dakika sonra zihinsel algı ve stres hormonlarının değişecektir.

3-Beklenti yasası- Kişi algılarını hangi yönde açıyorsa o yönde yanıt alır. Buna algıda seçicilik denir. İlgi alanınızla ilgili algınız artar. Yani neyi görmek isterseniz onu görürsünüz. Mesela kırmızı bir araba almaya karar verdiniz ,her yerde kırmızı araba görmeye başlarsınız. Önceden de kırmızı arabalar vardı, neden şimdi görmeye başladınız .Çünkü algıda seçicilik başladı. Algılarımız bakış açımızı olumlu tarafa dönüştürürsek olumlu olayları hayatımıza çektiğimizi görürüz. Algımız negatifte ise hep zihniniz negatif insanları ve olayları seçip önümüze çıkarır.

4-Bilişsel uyumsuzluk yasası- Fiziğin önemli bir kuralı üzerine kuruludur. Bir yerde bir cisim yer kaplıyorsa ,orada başka bir cisim yer kaplamaz ve der ki senin zihninde

olumsuz düşünce varsa olumlu düşünce barınamaz ,olumlu düşünce varsa da olumsuz düşünce barınamaz. Yani olumlu düşünceleri besledikçe olumsuz düşüncelere yer bırakmamış oluruz.

5-tersine dönmeye yasası -Değiştirmek istediğiniz bir eylem ve düşünce varsa bunu gerçekleştirmek için yapılacak olan bir telkin mutlaka vardır. Eylemler düşünceler sonucunda oluşuyor ,düşünceler yani tepkilerimiz de bilinçaltındaki inancın sonucu oluşan duygudan beslenerek oluşur. Öyle ise değiştirmek istediğimiz alışkanlık ya da eylem için ,düşüncenin değişmesi için ,ona neden olan bilinçaltı inancın değişmesi gerekir. Değiştirmek istediğiniz ne varsa onu alışkanlık haline kalıcı eylem haline getirmeliyiz ,çok tekrarlamalıyız.

6-Eylemsizlik yasası-Bu da fiziğin bir kuralına göredir. Duran bir cisim durmak ister, hareket eden bir cisim de hareket etmeye devam etmek ister. Dolayısıyla bir düşünceyi ya da bir eylemi değiştirmek için ,ona dışarıdan bilinçli bir müdahale gerekir ,değişim kendi kendine olmaz. Değişme kapalı olan biri değişmez.

7-Israr yasası-Eğer bir düşünceyi ve alışkanlığı değiştirmek istiyorsak ısrar gerekir. Hemen pes etmemeliyiz. Nöronlar arasındaki bağlantının güçlenmesi için tekrar etmek şart ve uygulamalara ısrarlı devam etmek zihinsel programlama için gereklidir. Ne yapıyorsanız ısrarla ,keyifle ,zamana yayarak yapın ama sürekli yapın.

ENGELLERİ KALDIRMA VE DÖNÜŞÜM TEKNİĞİ

Engelleri kaldırma ,bilinçaltı bilişsel gelişim sürecinde yani 0-6 yaş arası kurulurken ,bize engel olacak şekilde de kurulabilir. Olumlu ve olumsuz birçok kayıt olabilir. Bunlar inançtır ,kalıptır ,formdur. Peki bize engel olanları kaldırabilir miyiz. Amaç buradaki olumsuz olan formları pasif hale getirebilmek. Mesela para zor kazanılır inancını, hayır para zevkle ve kolay kazanılır haline getirebilmek. Birinci aşamada bu engeli pasif hale getirmek, ikinci aşamada olumlu ve daha güzel olanla yer değiştirmek ,3 onu kalıcı hale getirmek. Bu üç aşamadan sonra bilinçaltı yansıması değişir, bilinçaltı algısı değişir, duygular düşünceler, ben değişirim, yaşamım değişir.

İlk adım bilinçaltında olanları, bize yansıyanları tespit etmektir. Sağlık ,kariyer , para, ilişkilerde. Aynı zamanda farkındalık aşamasıdır. İkinci adımda dönüştürmek vardır. Değersizlik, başarısızlık, yetersizlik, özgüven kaybı, sevilmeme korkusu, parasızlık gibi bütün korkular bilinçaltında köklenir, oradan kaynaklanır. Bunları bulup, yüzleşip, kabul edip bunların dönüşümü için niyet etmeliyiz. Olumsuz inanç kayıtları da bilinçaltında saklıdır. Ben başarısızım, çaresizim yapamam, erkekler aldatır gibi.

Bilinçaltında olan negatif inanç kalıplarının altında bir korku vardır. Mesela erkeklere güvenmeyen biri ,erkeğin terk etmesinden korkar. Başarılı olacağına inanmayan biri, başarısız olacağından korkar. Saklı korkuyu bulduğumuz anda negatif inancın arkasında ve önünde duran engeli de gidermiş oluruz. Korku negatif

inançla birlikte dönüştürülmelidir. Yani negatif inanca dönüştürürken onun altındaki korkuyu mutlaka düşünmeliyiz. Hangi negatif inançla çalışmak istiyorsanız, onun altındaki korkuya da mutlaka bakmalıyız. Korkuyu bulduğumuz anda engeli kaldırırız, bulamazsak engeli kaldıramayız.

DÖNÜŞÜM TEKNİĞİ

1. Adım- Ne tür korkularınız varsa bunlar üzerinde düşünün, bulun, yazın. Ortadan kaldırmanın yolu önce onları keşfetme ve kabulden geçer. İlk adımda negatif inanç ve korkuyu bulduk. Ya da negatif inanç yok, korku var. İsterseniz bir korkunuzu bulun, isterseniz negatif inancı bulup onun altındaki korkuyu bulun. Mesela kendini sevmeme altında, beğenilmeme korkusu olabilir. Sırf bir korkunuzu da bulabilirsiniz ya da negatif bir inancınızın altındaki korku da olabilir.

   2. Adım- Sıralama çok önemlidir, dikkat edilmelidir.

   1.Benim.....…korkum var.

   2.Ben..... korkumu kabul ediyorum.

   3.Ben..... korkumu şu anda sevgi ile dönüştürmeye niyet ediyorum.

   4.Ben…….. korkumu fark ettiğim için kendimi takdir ediyorum.

   5.Ben……...korkumu seviyorum.

   6.Ben..... korkumu dönüştürdüğümü biliyor ve inanıyorum.

   7.Ben…….. korkumu dönüştürdüğüm için şükrediyorum.

1 de de mutlaka ortaya koymalıyız ki bilincimiz görsün, ikinci olarak kabul ediyoruz ki bilinç harekete geçsin, kabul etmezsen harekete geçmez. 3 de sevgi ve niyet kelimeleri çok önemli. Sevgi ve niyet koymazsanız bir etkileşime girebilirsiniz. Zorla bir dayatma var gibi .Sevgi ile dendiğinde orada bir yumuşama olur. Niyet ettiğinizde nöronlar yeniden dizilir. 4 te takdir kelimesi önemlidir. Takdir edin ki içsel motivasyon kaynağı oluşsun. 5 te sevgi kelimesi önemli, sevmediğiniz bir şeyi itersiniz. Sevdiğiniz anda size direnmez. 6 da biliyorum ve inanıyorum diyerek bilinç için inanç oluşturabilirsek daha gayretle devam edebiliriz. Daha kalıcı hale gelir. Kişi inanmadığı şeyi yapmaz. 7 de şükrettiğimiz de, zihnimiz ve bedenimiz kendini ödüllendirilmiş olarak hisseder. Zihin her ödül aldığında bizi daha çok destekler. Bu tabloyu doldurduktan sonra özellikle uyumadan önce ve uyanınca gün içinde de fırsat buldukça okuyun. 3-4 ay devam edin.

Negatif inancı bulduk ama, altında korku bulamadık.

Benim negatif düşünce modelim var.

Ben negatif düşünce modelimi kabul ediyorum.

Ben negatif düşünce modelimi sevgi ile dönüştürmeye niyet ediyorum.

Ben negatif düşünce modelimi fark ettiğim için kendimi takdir ediyorum.

Ben negatif düşünce modelimi seviyorum.

Ben negatif düşünce modelimi dönüştürdüğümü biliyor ve inanıyorum.

Ben negatif düşünce modelimi dönüştürdüğüm için şükrediyorum.

ZİHİN YAPISI VE BİLİNÇ

Bilinç genel olarak insanda farkındalığın, duygunun, algının ve birliğinin merkezi olarak kabul edilen yetidir. Zihnin kendi içeriklerinin farkında olduğu, içe bakış yoluyla bilinen duyumları algıları ve anıları ihtiva eden zihin bölümüdür. Kişinin kendisine, yaşantılarına, çevresine, öteki kişilere, bir bütün olarak içinde yaşadığı dünyaya ilişkin farkındalığın yaşanan deneyimlerden doğan kendinin farkında olma halidir. Zihnin bir bölümüdür. Kendini tanıma, anlama, bilme yetisidir. Zihinsel yaşamın geçmiş duyumları, algıları, bilgileri bellekte tutma yeteneğidir.

Bizler içe dönerek. iç durumumuzu sorgulayarak bir şeylerin farkında oluruz ve bilinçli bir varlık olduğumuzu hissederiz. Bilincin en önemli noktası budur. Tüm çalışmaların ve kuantum çalışmalarının da amacı budur. Yani içe dönerek, iç durumumuzu sorgulamak ve bir şeylerin farkında olmak, bilinçli bir varlık olduğumuzu hissetmek.

-İd- alt benlik- En ilkel azu dürtülerini temsil eden zihin bölümü.

-Ego-benlik- Bir insanın dış dış dünya gerçekliği ile edilen bilgilere göre davranmasını sağlayan zihin bölümü. İd bölümündeki istekleri sansürle.r

Süper ego-üst benlik- Bir insanın toplum, aile ve eğitim sonucu oluşan ahlak kurallarına göre hareket etmesini sağlayan ve bir çeşit denetleme görevi gören zihin bölümüdür.

BİLİNÇ NEDİR, NE İŞ YAPAR

Düşünen alan bilinç kısmıdır. Zihin sorun çözme ve hedefe ulaşmada bilinç gücünden yararlanır. Ancak bilinç gücü diğer iki güç ile kıyaslandığında sınırlı bir güçtür. Bilinçaltı ve üst bilince göre yani. Bilincin en önemli gücü karar verme gücüdür ve bilinç altına gidecek bilgiye karar verme gücüdür. Ancak İnsanların çoğu bunu kullanamaz. Daha çok gereksiz işe yaramayan bilgilerin bilinçaltına girmesine izin verir.

Bilinçaltına gidecek bilgiye, bilincin karar verme gücünü, değiştirme gücünü kullanarak, bilinçaltını programlayabiliriz.

Bilinçaltını programlamanın iki temel yolu vardır.

1-Bilinci kullanarak, bilincin üzerinden programlamak.

2- Frekanslarla, hipnoz gibi yöntemlerle bilinci uyutup, bilinçaltına gitme yöntemi. Bilinçaltını yeniden programlamanın yolu tekrar etmektir.

BÖLÜM 3

BİLİNÇALTININ İŞLEVLERİ VE ETKİSİ

Vücudun sağlığını dengede tutar ve koruyarak sürdürür. Vücudun kendi kendini doğal olarak iyileştirme gücünün olması bundandır. Alternatif tıbbın temeli budur. Bizi ve sevdiklerimizi tehlikelerden korur. Mega Hafıza bankasıdır. Tüm geçmiş deneyimleri içinde depolar, mıknatıs gibidir. Kendi inancına uygun şeyleri kendisine çeker, radar gibidir. Üst bilince bilgi gönderir ve ondan gelen bilgileri de alır. Kuantuma göre, üst bilinçten kendi alanımıza bilgi çekeriz. Bilinçaltı burada da köprü görevi görür. Hem bilincimiz, hem bilinçaltımız kolektif bilince yani evrene bağlıdır.

BİLİNÇALTI YASALARI

Üst bilinç kuantum konusudur. Sonsuz zihin de denir. Sadece tek bir üst bilinç vardır ve hepimizin bilinci ona bağlıdır. Evrensel zihin, sonsuz zekaya sahip olduğundan iyi karar vermenize yardım eder. İstediğimiz tüm cevaplara sahiptir. Keşiflerin kaynağıdır. Büyük mucitler üst bilinçten, büyük fikirleri alma ve çekme konusunda uzmandırlar.

Kuantuma göre bilinçaltı, bilinç ve üst bilinç arasında bir köprü görevi görür . Kurulan her şey senin bilinçaltına kurulur ona göre bir yayın yapar. Üst bilinçle bağlantı kurarsın. Kuantum alanda da o tarz şeyleri kendine çekersin. Bilinçli zihnimiz. zihnimizin ortalama % 10unu oluşturur. %90 lık bilgi, bilinç altında yer alır. Bilinç saniyede 2000 bit veri ile çalışırken, bilinçaltı 400 milyar bit veri ile çalışır. Yani hafıza deposu bilinç altıdır. Ben bilinçaltına çalışırsam. oradan bilgi alabilirsem daha etkili olur.

BİLİNÇALTI YASALARI

-Neye inanıyorsanız, kabul ediyorsanız, iyi niyet gereği bilinçaltı da onu gerçekleştirmek için her türlü dürtüyü, davranış, seçim ve duygumuza verir. Kuantuma göre de, üst bilince onu gerçekleştirmek için yayılım yapar.

-Kabul ettiğine ve inandığına ulaşırsın.

-Bilinç kabul verir, bilinçaltı inanır. Temeli budur.

-Bilinçaltı gücü, mıknatıs gibi kendi inancına uygun şeylerle rezonansa girer ve buna uygun insanları ve olayları kendisine çeker.

-Bu yerçekimi gibi evrensel bir yasadır. İnansanız da inanmasanız da işler.

-Paranı zor kazanıldığını inanıyorsanız önünüze parayı zor şartlarda kazanmanızı sağlayacak deneyimler getirir.

-Bilinçaltına yerleşen inançları değiştirmek mümkündür. Bilinçaltını kullanarak, bilinç üzerinden ya da bilinci devre dışı bırakarak, hipnoz gibi yöntemlerle.

-Bilinç gücü gücümüzü bir şeyi kabul etmek için kullanırız, bilinçaltımızı da sonuçları kendimize çekmek için kullanırız.

-Bilinçaltı hard disk gibidir. Oradakiler ekrana yani yaşamımıza yansır. Öyleyse şu anda yaşadıklarımız bilinçaltımızdaki inançlarımızın yansımasıdır. İnancınızı değiştirin, yaşamınız değişsin. Dikkat edin inandığınız ,düşündüğünüz şey değil , bilinçaltımızdaki kayıtlı olan gerçek inancınızdır. Bu da bir kitap okumak ya da olumlama dinlemekle değişmez. 3-5 ay tekrarlamak gerekir.

Peki bilinçaltımızın neye inandığını nasıl bileceğiz. Yaşamımızda tekrar eden davranışlarımıza, negatif düşüncelere, devam eden olaylara, ilişki, sağlık sorunlarına, para sorunlarına bakacağız. Bilinçaltımızda yatan korkular, inançlar, değerler, duygular kendi hayatımızda tezahür eder. Sadece bilinçli zihnimizle düşündüklerimiz değil, farkında olmadığımız bilinçaltı korkularımız ve inançlarımız da evrene mesaj verir.

BİLİNÇALTI İLKELERİ

1-Bilinçaltı gördüğüne duyduğuna inanarak programlanır. Söz konusu düşüncelerin bilinçli zihin tarafından onaylanması şarttır. Yani hem görsel hem de işitsel olarak çalışmalar yaparak, bilinçaltımızı programlayabiliriz. Yaşamda da öyle. Bizim gördüğümüz duyduğumuz anlam yüklediğimiz her şey bilinçaltı koduna dönüşür.

2-Bilinçli zihnin onay verdiği bu düşüncelerin sık sık tekrar edilmesiyle düşünce kalıpları oluşur. İnanç bağladığınız düşüncelerdir, yani zihnin ve bilinçli zihnin bir şeye onay verir. Bir düşünceye onay vermesi için sık sık tekrar edilmelidir.

3-Bilinçaltı temelde 0-6 yaş arasındaki süreçte aileden edinilen bilgi ve inanç kalıplarını almaya açıktır.

4-Bilinçaltı gerçek ve hayali ayıramaz. Yani hayal yöntemi ile bilinçaltını kodlayabiliriz.

5-Bilinçaltı telkin ve imajinasyon ile yeniden yapılandırılabilir. Bu da en güzel ve lehimize kullanabileceğimiz özelliklerinden biridir ve bu özellik muhteşem sonuçlar doğuran bir güçtür. Burada bilinçaltı için telkinler yaparken aynı zamanda bilincimiz için de yapmış oluyoruz, bilincimizi de dengeye sokmuş oluyoruz.

BİLİNÇALTI LİNK HATTI

Bizlerin bilinçaltları görünmez enerji ile birbirine bağlıdır. Bazen karşımızdaki ile aynı anda aynı şeyi söyleriz ya da uzaktaki birini düşünürüz az sonra sizi arar. Bu şu demektir. Bilinçaltlarımız birbiriyle haberleşir. Hissiyatla, sinyalle, enerji ile ne ile derseniz deyin bir şekilde aralarında bir link hattı vardır. Mesela iş yerinde patronla karşılaştın hiç sevmiyorsun. Görünüşte gülümseyip, nazik davranıyorsun. Ama içinden farklı şeyler geçiriyorsun, sinir oluyorsun. Patron bunu hisseder, algılar. Siz birisi hakkında ne düşünüyorsanız, aynı şekilde o da sizin hakkınızda benzer şeyler düşünüyordur. Yani karşınızdakine karşı ne hissediyorsanız, bir şekilde o düşünce onun bilinçaltına iletiliyor.

BİLİNÇALTI TEMİZLİĞİ VE TEKNİKLERİ

Bilinçaltı temizliği, istenmeyen inançların, duyguların, kalıpların hepsinin giderilmesidir. Nasıl evlerimizi temizliyoruz aynı şekilde bilinçaltı temizliğinde de istemediğimiz formlar, sizi zora sokan kalıplar, inançlar neyse bunları bulup tespit edip dönüştürüyoruz. Bazen buna silmek derler, kesinlikle silmek diye bir tanım yoktur. Asla beyinden bir şeyi silemeyiz, algısını değiştirebiliriz. Nörobilim açısından da psikoloji açısından da silmek diye bir şey mümkün değildir. Temizlik de değil aslında dönüştürmek vardır, ama temizlik ifadesini kullanabiliriz.

Hayatımızdan memnun musunuz , değişmesini istediğiniz neler var , olaylara verdiğiniz tepkiler neler , korkularınızın farkında mısınız.. Çocukken anne babanızdan duyduğunuz olumsuz inanç kalıpları neler. Hayat zordur, erkeklere güvenilmez, para zor kazanılır, zenginler kötüdür. Bunlar çok duyduğumuz ifadeler ve bilinçaltımızda olumsuz kayıtları var. Bunları bulup, tespit edip, kabul edip dönüştürmemiz gerekir.

Her insanın kendisini korumakla ilgili bir hayat stratejisi vardır ve egosal kişiliği oluşturan esas yazılımda budur. Ancak bu strateji , ifade etmeden mutlu olmayı beklemek gibi işe yaramayan çalışmalar yapılıyor. Bilinçaltı inançları bizim öz benliğimizi bir koza gibi sararak bizi sınırlar. Bu bilinçaltı negatif inançları ve kökleri öyle bir baskı yapıyor ki öz benliğimizin farkına varamıyoruz. Bu yüzden bilinçaltı dönüşümü önemlidir. Sorunlar ancak sürüngen ilkel beyinde kayıtlı olan bu esas yazılım ve bilinçaltı inançlar değiştirilerek çözülebilir.

GENEL ADIMLAR

-Korkuları tanımak ve doğru yaklaşım- Temel kalıplardan birisi korkulardır. Bilinçaltına yönelik daha cesur adım atabilirsek korkuları daha kolay yenebiliriz. Mesela çekingen ve utangaç insansan bir sunum ya da konuşma yapmaya gönüllü

ol, ya da topluluk içinde düşünceni söyle. Yüzmekten korkuyorsan, dalış dersleri al. Korkuların üzerine bilinçaltı çalışmaları ile giderken, fiili olarak da hareket edersek daha çabuk sonuç alırız.

-Sevgi ve korku enerjisi- Hayatımızda meydana gelen her durumun kökeni iki yaratıcı enerji vardır. Korku ve sevgi enerjisi. Bunun dışındaki bütün duygular ya korku ya da sevgi duygusunun türevleridir. Dikkatli bakarsak negatif duygunun altında bir korku, iyi duygunun altında bir sevgi buluruz. Korkuların kök saldığı yer bilinçaltıydı. Bunların dönüşümünü yapmadan önce bunları bilinçaltında yakalayabiliriz.

Korku ve sevgi enerjisi zıt yönlüdür. Birisi varsa diğeri yoktur. Korku genelde sevginin yokluğunda ve eksikliğinde ortaya çıkar. O zaman bilinçaltına yönelik durumları analiz ederken, korku temelli mi, sevgi temelli mi buna da dikkat edersek, daha doğru hareket etmiş oluruz. Korkudan mı besleniyoruz, sevgiden mi. Bunu sürekli kendinize sorun.

Yaptığımız çalışmaların hepsinde teslimiyet çok önemlidir. Ben değerliyim, ben kıymetliyim, çok değerli bir ruhum, her şeyin en iyisini hak ediyorum gibi. Bunları gün içinde sık sık tekrarlayın.

Bilinçaltımızdaki kaydın hangi anlam ile kaydolduğu çok önemlidir. Bilinçaltı formalarımız ya duygu, ya anlam, ya inanç temelli kalıplardır. Kayıtların temel doneleri bunlardır. Bilinçaltı kökleri de bunlara göre oluşur. Hissettiğin duyguya göre, yüklediğin anlama göre, inandığın kalıba göre, olumlu ya da olumsuz olur.

Bilinçaltı zamanda ileri ve geri gidebilir. Onda zaman ve terslik, düzlük kavramı yoktur. Bilinçte zaman kavramı vardır.

Korku kaynaklı çalışmalar dışında bu teknikleri kullanabilirsiniz.

-Bu bir bilinçaltı temizlik çalışmasıdır, bilinçaltına değer yerleştirme çalışmasıdır.

Ben her halimle değerliyim.

Olduğum gibi halimle tam ve bütünüm.

Ben her halimle değerli olduğumu kabul ediyorum.

Ben her halimde değerli olduğuma inanıyorum.

Ben her halimde değerli olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben her halimle değerli olduğum için şükrediyorum.

-Bu da temizlik ve yerleştirme çalışmasıdır. İlk önce temizlik, ikinci adımda yerine koyduk.

Benim güçsüzlük korkum var.

Ben güçsüzlük korkumu kabul ediyorum.

Ben bu korkumu şu anda sevgi ile dönüştürmeye niyet ediyorum.

Ben her halimle çok güçlüyüm.

Ben her halimle çok güçlü olduğumu kabul ediyorum.

Ben her halimle güçlü olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben güçlü olduğum için şükrediyorum.

- İlk adımda kabul ediyoruz ve temizliyoruz sonra dönüştürüyoruz

Benim değersizlik korkum var.

Ben değersizlik korkumu kabul ediyorum.

Ben bunu şu anda sevgi ile dövüş dönüştürmeye niyet ediyorum.

Ben her halimle değerliyim.

Ben değerli olduğumu biliyorum ve buna inanıyorum.

Ben değerli olduğumu kabul ediyorum.

Ben değerli olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben değerliyim ve şükrediyorum.

…….

Benim başarısızlık korkum var.

Ben başarısızlık korkumu kabul ediyorum.

Ben başarısızlık korkumu şu anda sevgi ile dönüştürmeye niyet ediyorum.

Ben her halimle başarılıyım.

Ben başarılı olduğunu biliyorum ve buna inanıyorum.

Ben başarılı olduğumu kabul ediyorum.

Ben başarılı olduğum için kendimi takdir ediyorum.

Ben başarılı olduğum için şükrediyorum.

……...

Benim sevgisizlik korkum var.

Ben bu korkumu biliyor ve kabul ediyorum.

Ben bunu sevgi ile dönüştürmeye niyet ediyorum.

Ben kendimi seviyorum.

Herkes bana sevgi sunuyor.

Ben kendimi olduğum gibi seviyorum.

Ben kendimi sevdiğimi biliyorum ve bunu kabul ediyorum.

Ben olduğum gibi olmaya kendime izin veriyorum.

Herkesi olduğu gibi kabul ediyorum.

Ben kendimi sevdiğim ve sevildiğim için şükrediyorum.

……

Benim parasızlık korkum var.

Ben parasız kalma korkumu kabul ediyorum.

Ben bunu şu anda sevgi ile dönüştürmeye niyet ediyorum.

Ben bolluk içindeyim, evren bolluk içinde.

Evrenin bolluğu bana akıyor.

Para bana her yerden çoğalarak geliyor.

İhtiyaçlarım karşılanıyor.

Ben parayı hak ediyorum.

Ben bolluk içinde olduğumu biliyorum ve buna inanıyorum.

Ben bolluk içinde olduğumu kabul ediyorum.

Ben bolluk ve bereket için şükrediyorum.

……

Benim para zor kazanılır negatif inancım var.

Ben bu inancımı kabul ediyorum.

Ben bunu sevgi ile dönüştürmeye niyet ediyorum.

Para bana kolayca ve her yerden geliyor.

Para kolay kazanılıyor.

Ben paranın kolaylıkla ve rahatça kazanıldığını biliyorum ve buna inanıyorum.

Ben paranın kolaylıkla ve rahatça kazanıldığını kabul ediyorum.

Bunun için kendimi takdir ediyorum.

Bunun için şükrediyorum.

Bu çalışmalar bilinçaltı temizliği ve dönüşümüne yönelik çalışmalardır. Kendinizle ilgili durumları bulun, çıkarın ve böyle formlar hazırlayın. Günde üç beş kere okuyun. Değişime inanamayacaksınız. Siz bunları her tekrar ettiğinizde bilinciniz yeniden şekillenip forma girecek. Bilinciniz bunları onaylayacak ve karar verecek. Ve karar verme aşamasından sonra bunlar, bilinçaltınıza yerleşmeye başlayacak. Oraya yerleşirken de bilinçaltı değişecek, dönüşecek, inanca dönüşecek.

BİLİNÇALTI KODLARI

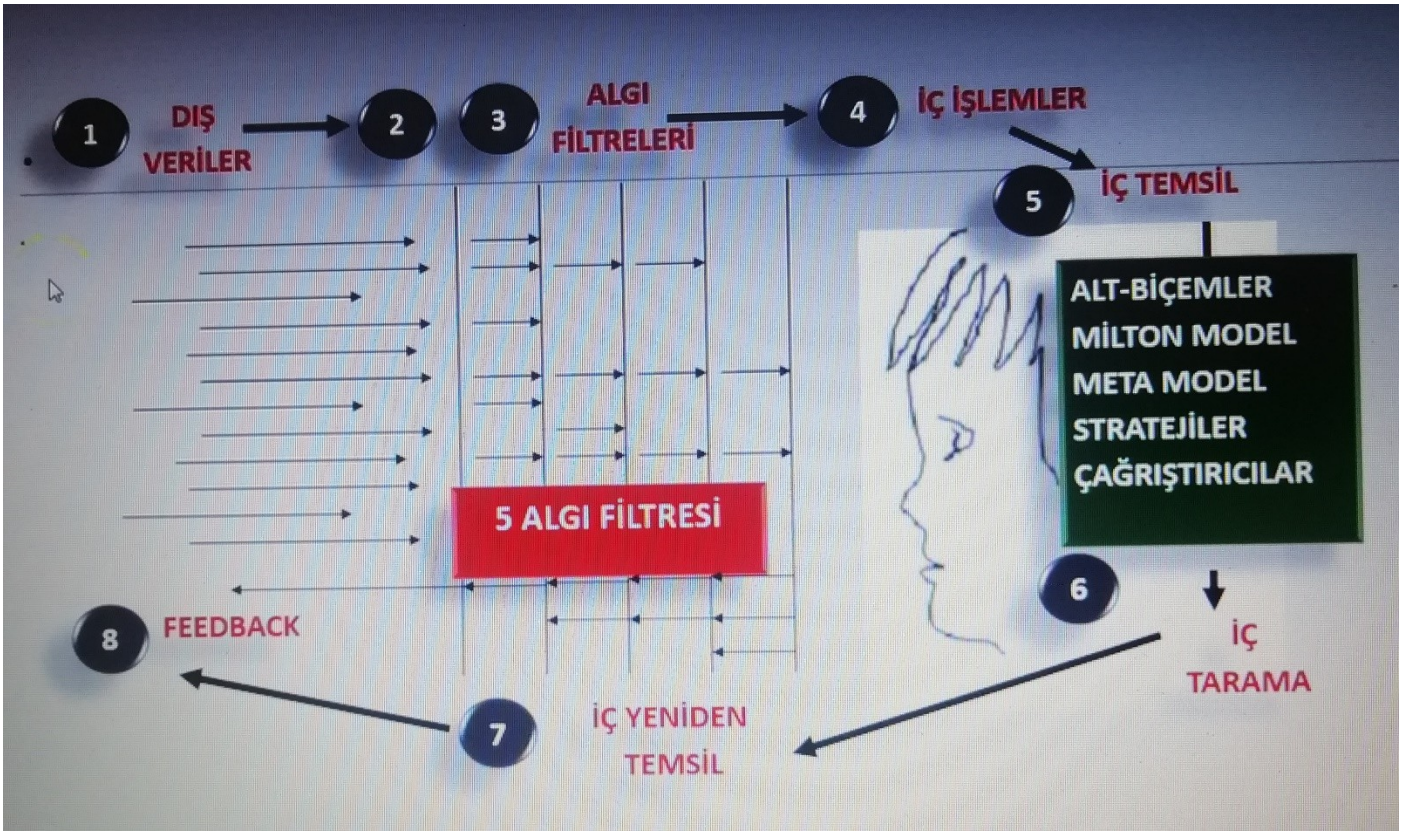
Bilinçaltı kalıpları, kişilik davranış şekilleri, duruş, bakış açısı, cümle kalıpları, çeşitli tutumlar, bugün sizi oluşturan, bugüne kadar bilinçaltı tarafından edinilen olumlu ve olumsuz söylemler ve düşünce biçimlerinin tümüdür. Bilinçaltı temizliği ise bu kodların giderilip yerine yenilerinin koyulma çalışmasına denir. Bu kalıplar 0-6 yaş arası dönem arasında oluştuğu gibi sonraki her dönemde de oluşmaya ve şekillenmeye devam eder. Çocukken olan kayıtları dönüştürmek daha zordur, sonradan olanlar daha kolay dönüşür.

Bilinçaltı kodları üzerinde eğitim, aile ve çevrenin olumlu ya da olumsuz etkileri vardır. Kendimiz de oluştururuz. Sürekli düşündüğümüz, tekrar ettiğimiz şeyler birer kalıba ve inanca dönüşür. Sonraki her dönemde bu kalıplarla karşılaşırız, yaşandığımız her şeyin bize engel olduğunu düşünürüz, aşamaz ve takılıp kalırız. Bilinçaltı kodları olumlu ve olumsuz diye ikiye ayrılır. İkisi de aynı sürede oluşur. Afirmasyonlar, imgelemeler, bilinçaltı teknikler ve telkin CD leri hep yeni olumlu bilinçaltı kodları oluşturmak için yapılır. Negatif bilinçaltı kod, kalıp ve inançlar kendini hemen belli eder. Çeşitli korkuların altında bu negatif kodlar vardır. Kısıtlı inançların altında da negatif kodlar vardır. Özgüveni engelleyen sınır koyan durumların altında da negatif kodlar vardır. Düşünceler, dil kalıpları, medya, çevre bunların hepsi koda dönüşür. Bilinçaltı her şeyi alır ama duygu yüklediklerimiz ve çok tekrar edilenler koda dönüşür. Bazen bu kodları fark etmeyebiliriz. Dizilerden, haberlerden maruz kalabiliriz. Bizler yaşamı anlamak, algılamak için, bir şeyi yorumlamak için zihinsel söylem şablonlarına ihtiyaç duyarız. Bunlar zihin haritalarıdır. Zihin haritalarında var olan kalıplar devreye girerek bizi yönlendirmeye başlar. Nasıl göreceğimizi, yorumlayacağımızı, nasıl tepki vereceğimizi belirler. Bilinç üzerinden yapılan çalışmalar, hem zihinsel şablonlara, hem bilinçaltı kalıplarına etki eder. Bilinçaltı kalıbımız ve zihinsel şablonumuz neyse o pencereden bakıp öyle görürüz. Dışarıdan yansıyan şeyler de bu kalıplardan geçerek anlam kazanır ve bize yansır. Dönüşüm için öncelikle tespit ve fark etmek gerekir. Ayrıca sabır ve çaba gerekir. 21 gün bir şeylerin başlamasını sağlar ama asla toptan bir değişim olmaz. Sabırla bir kaç ay çalışmak gerekir. Tekrarlı çalışmaların faydası hücresel bağlantının oluşumunda önemlidir. Bilinçaltı köklerini bazen fark ederiz bazen de görmeyiz. Fark etmiyorsak, nerede sorun yaşıyorsak oraya bakmalıyız ve dönüşüm çalışması yapmalıyız. Nerede tekrar eden bir düşünce varsa, davranışı varsa, sorunlar varsa orada kökler vardır. Onları bulup dönüştürebiliriz. Ama

yakalayıp dönüşüm çalışması yapmazsak ya da kısa bir süre yaparsak başarılı olamayız.

ALGI FİLTRELERİ

Her hangi bir dış veri bize yansır.3 ve 4.bölümden algı filtrelerimize geçer. Bilinç ve bilinçaltı formlarından, duygulardan geçer. 5 algı filtresinden ,iç işlemlerden ,iç temsile geçer. İç taramadan geçip, tekrar filtrelerden geçip yeniden bir form kazanır dışarı çıkar. Bilimsel algı filtresi bu şekilde işler ve saniyeler içinde gerçekleşir. Algı filtrelerimiz olumsuzsa, bize de her şey olumsuz yansır. Bilinçaltı çalışmaları algı filtrelerini düzenlemeye yarar.



BİLİNÇALTI BİZİMLE KONUŞUR MU

Evet bilinçaltı bizimle konuşur ve bize mesajlar verir. 6.his ve sevgilerimizle bizimle bağlantıya geçer. Bilinçaltından rehberlik ve yardım istediğinizde karşılığını alırsınız. Cevabı rüyalarınızda görebilirsiniz ya da zihninizde açılan ekranda anlık görüntüler oluşabilir, bir anda ilham gelebilir. O konu içinize doğabilir. Bir kitabı okumaya ya da bir insanla konuşmaya yönlendirebilirsiniz. Bakarsınız ki aradığınız cevap o kişidedir. Herkesin bilinçaltından bilgi alma yolları farklı olabilir. Bazıları duygu ve düşünce olarak, bazıları görüntü veya işitsel olarak alırken, bazıları dışarıdaki bir kaynağa yönlendirilerek kaynağı erişir. Günlük hayatta iç ses olarak da sık sık mesajlar alırız.

İstekler bilinçle ilgili iken, ihtiyaçlar bilinçaltından gelir. Bu yüzden ihtiyacımız neyse bilinçaltı bizi oraya yönlendirebilir. Yani bilinçaltı birçok yolla bizimle iletişim kurabilir. Yeter ki biz bunu fark edip yakalayabilelim. Kulak verdiğimizde, hassas olduğumuzda oradan gelen mesajları kolayca algılayabiliriz. Bu alışkanlık haline geldiğinde normal bir iletişim yolu başlar. Bu nedenle kişinin içine dönmesi çok önemlidir. Dışa dönük olan içeriyi fark edemez.

BÖLÜM 4

BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA

Şimdiye kadar olan konularda bilinçaltı analizi, bilince değindik, algılara, psikolojiye, bilişsel sistemlere değindik. Yani bilinçaltı temizliği yaparken, bilinçaltı ile ilgili kısımlara değildik. Bilinçaltı temizleme ve kodlamada verdiğimiz yöntemler de aynı zamanda bilinçaltı programlamadır.

Bilinçaltı kökleri, kalıpları, formları, inançları, söylemleri değiştirilebilir ve yeniden dizayn edilebilir. Bilinçaltında istenmeyenler pasif ve etkisiz hale getirilebilir. Bunların yerine yeni ve istenilen şeyler yerleştirilebilir. Bilinçaltında sizi sınırlayan inançlar dönüştürülebilir ve onun yerine yeni algı verilebilir, bunlara değinmiştik.

-Bilinçaltı üç şeye karşı çok duyarlıdır.

1-Olumlama 2-İmgeleme 3-Hissetme

Sıraya koyacak olursak, önce hislere, duygulara çok duyarlıdır, sonra imgeleme, sonra telkinlere çok duyarlıdır.

Bilinçaltını yapılandırmak, yeniden programlamak, düzenlemek için bütünsel bir yaklaşım gerekir. Burada bu yaklaşımlara dikkat etmek gerekir. Benim düşüncelerim duygularım ve inançlarım, kelimelerim sistemli ya da sistemsiz bilinçaltı formuna dönüşür.

KUANTUM DÜŞÜNCE SİSTEMİ

Benim düşünce modelim, hem bilincimi, hem bilinçaltımı şekillendiriyor. Bize lazım olan kuantum düşünce modelidir. Zaten normal düşünce modeli bizi zora sokandır. Nedir kuantum düşünce modeli. Üst düzey nitelikte bir düşünme modelidir. Çünkü sadece bilinçaltımızın kopyapısını incelemekle kalmaz, aynı zamanda zihnimizin enerjisini kullanarak evrensel zeka ile iletişime geçmenin yollarını da gösterir. Düşüncelerimizin bir enerjisi vardır, bu bilimsel olarak da ölçülüp kanıtlanmıştır. Bu model bilinçli olarak gerçekliğimizi nasıl değiştirebileceğimize yol gösterir. Sıradan düşüncelerden farkı hedefe yönelik olmasıdır.

-Negatife değil pozitif odaklanır

-İstemediğin şeylere değil, istediğine yöneliktir.

-Yorucu değil motive edicidir.

-Ümit aşılar, inanç oluşturur.

-Doğru beyinsel ağlar oluşturur.

-İsteklerle bağlantı kurdurur.

-Kuantum olasılık alanında işlem yaptırır.

-Çözümler için ipuçları sunar.

KUANTUM DÜŞÜNCE SİSTEMİ İLKELERİ

Her şeyin düşüncede başladığı görüşüne Psikojenez denir.

(düşünce – ruh, zihin) + (başlangıç – yaratılış)

Her düşüncenin bir frekansı vardır. Düşünce ile madde arasındaki tek fark frekans sayısıdır. Düşünce her şeydir. Etrafa manyetik sinyal yayarak elektronlarla bizim bağımızı kurdurur. O bağ da bilinçaltında bir forma döner. Düşüncelerin mıknatıs etkisi vardır. Neyi çok düşünürseniz ona odaklanırsanız, ve onu hayatınızda çekersiniz. Sizden düşünce boyutunda çıkan her sinyal, size geri döner. Hayatı oluşturan şeyler düşüncenin sürekli değişen ürünleridir. Düşünceler değiştiğinde, bilincimiz, bilinçaltımız, zihinsel algımız, hareketlerimiz, seçimlerimiz de değişir.

Olumsuz düşünceler de, olumlu düşünceler de tekrarlandıkça inanca dönüşür. Beynimizden günde 50 60 bin düşünce geçer. Tabii ki 60000 düşünceye dikkat etmekten bahsetmiyoruz. Bunlardan hangilerini en çok tekrar ediyoruz, takılıyoruz, inanıyoruz onlar bilinçaltında bir forma döner.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DÖNÜŞTÜRME TEKNİĞİ

1-Olumsuz her düşünce tekrarlanırsa güç kazanır. Çünkü bilinçaltı tarafından doğru olarak kabul edilir. O halde olumsuz, negatif, karamsar düşündüğümüzde bunu fark edip, hemen iptal ediyorum deyip, karşıtı olan olumlu düşünce ile değiştirmeliyiz:

2-Oumlu düşünmeye gayret edin. Bu zamanla alışkanlığa döner ve bilinçaltı koduna döner. Olumlamalar ve meditasyonla olumlu düşüncelerin gücünü arttırabiliriz. Olumlu düşünmeye alıştıkça etrafınızdaki insanların ne çok olumsuz düşündüğünü ve konuştuğunu fark edip şaşıracaksınız.

3-Olumsuz düşüncelerin enerjisi düşüktür, olumlu düşüncelerin yüksektir. Ancak düşüncelerin % 80 i geçmiş ve çoğu olumsuzdur.

4-İnsan zihni eksikleri yakalama ve boşlukları doldurmaya odaklıdır. Eğer boşlukları olumlu düşüncelerle doldurmazsak, beyin geçmiş deneyimlerimizden yola çıkarak genelde olumsuz düşünce ile doldurur.

5-İnsan zihni, eğitim sistemi, toplum düşünce yapısı nedeniyle sol beyni daha aktif kullanır. Sol beyin işlemsel detaylar, somut veriler ve mantık ağırlıklı çalışır.

Sağ beyin lobu hayaller, soyut kavramlar, sezgisel, renkler ve bütüne odaklı çalışır. Yani sağ beyin bilinçaltı ile bağlantılıdır, sol beyin değildir:

6-Şükran listesi- Her gün birkaç kere şükretmek zihinsel düzeyde kimyasal farklılıklar oluşturur. Bir üniversitede bununla ilgili bir çalışma yapılmıştır. Her gün üç dört kere şükreden insanların beyinsel yapısında değişim gözlenmiştir. Bu da bilinci ve bilinçaltını forma sokmakta çok etkilidir.

OLUMLU DÜŞÜNMEK İÇİN

Çözüm odaklı olun, sorun odaklı değil olayları anlamlandıran ve yapıcı tepkiler verin. Davranışlarınızın sorumluluğunu alın, bu olgunluktur. Sorumluluk aldığın anda gelişim yolunu seçmiş olursun, kaçarsan baskılamış olursun. Sorumluluk almayınca dışarıda suçlu aramaya neden olur ve bu kurban psikolojisinden iter bizi. Geçmişi değil şu andı düşünmeliyiz. Olmasını istediğiniz şeyleri, zihninizde olmuş gibi kurgulayın. Bize nelerin iyi geldiğini bulup onlara yoğunlaşmalıyız. Değiştirebileceğimiz olaylara odaklanmalı, değiştiremeyeceğimiz durumları kabullenerek enerjimizi boşa harcamamalıyız.

TELKİNLER, AFİRMASYONLAR, İMGELEMELER

Afirmasyon İngilizce bir kelimedir. Afirme etmek demektir. Türkçe karşılığı olumlamadır. Telkin değildir. Her güzel cümle olumlamadır. Ama telkin değildir. Her telkin olumlamadır.

Afirmasyon yani olumlama nedir . Hem kelimelerin gücünü taşır, hem sinaptik yani nöronsal bağlantı yapar, hem de bilinçaltına kodlama yapar. Eğer kelimelerin bizi öfkelendirme ve yüzümüzü kızartma gücü varsa, neden iyileştirmeye gücü olmasın. Sözcüklerin gerçeği değiştirme gücü vardır. Öyleyse sözcüklere dikkat ederek, onları bir güç olarak kullanabiliriz. İyileştirmek için, şükretmek için, şefkat göstermek için, var etmek için, affetmek için. Söz hem zehirdir hem şifadır. İnsan kendi kulağından hem zehirlenir, hem şifalanır. Bilmeden de olsa kendi sözümüzle yine kendi kulağımızdan zehirliyiyoruz. Bunu şifaya çevirmek de bize bağlı.

Mamanda Gandhi'nin ünlü sözünü duymuşsunuzdur.

Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelere dönüşür.

Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür.

Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür.

Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür.

Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür.

Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür.

Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür.

Gün içinde söylediğiniz her şey bir afirmasyondur. Ancak bilinçaltına yönelik çalışma ayrı bir çalışmadır. Herkes kendi kendine afirmasyon yapabilir ancak bilinçaltına yönelik afirmasyonlar özel kurguludur. Söylediğimiz her söz ağzımızdan çıkar, kulağımızdan bilince ve oradan bilinçaltına ulaşır. O şekilde programlanır ve öyle tezahür eder. Afirmasyonlarla olumlu inanç oluştururuz ve inançlar bilinçaltını yeniden programlar.

Afirmasyonlar şimdiki zaman kipi ile yapılmalıdır. İnançlı, duygulu ve yürekten söylemek gerekir. Böylece titreşimi yüksek olacaktır. Kalp bilinçaltının sembolüdür. Kalbin enerjisi, düşüncenin frekans enerjisinden 5000 kat daha fazladır. Hızı da 60 kat daha fazladır. Bilinçli inançlarımızı, bilinçaltı üzerinde etki oluşturacak kadar tekrar eder, canlı olursanız dönüşüm meydana gelir. Konuştuğumuzda bilinçaltımız dinler. Hayatınızdan şikayet ederseniz, size hep şikayet edeceğimiz durumlar üretir. Bu nedenle söylediğiniz sözleri takip edin, özellikle sık sık tekrar ettiklerinizi.

Peki olumlamaları nasıl yapmalıyız. Bilinçaltı kökünü bulup, ona yönelik yaparsak daha etkili olur. Bilinçaltı dönüşümü meydana gelir. Olumlamalar doğru kurulmalıdır.
1-Sadece olumlu kelimeler kullanın.

2-Sade, basit, anlaşılır cümleler kullanın.

3-Telkinlerde netlik olmalıdır.

4-Telkinler başkası ile ilgili değil, kendinizle ilgili olmalıdır.

5-Telkinler olmuş, gerçekleşmiş haliyle yazılmalıdır.

6-Gelecek zaman değil, şimdiki zaman kipi kullanılmalıdır.

7-Gerekirse telkinler hafifletilmeli. Çok hasta biri direkt sağlıklıyım demek yerine, ben şifalanıyorum demek gib.

8-Israr ve tekrar olmalıdır. En az 21 gün alışkanlığı başlatır ama 3-6 ay arası sürmelidir.

9-Söylerken de, dinlerken de hissetmek önemlidir.

İMAJİNASYONLAR, İMGELEME

Zihinsel görüntüleme bilinçaltı dilidir. Daha önce söylemiştik, bilinçaltı sembolleri şekilleri sever, resimlerle depolama yapar. Bilinç ve bilinçaltı gerçekle hayali ayırt edemez. Gözünüzü kapatıp bir şey hayal ettiğimiz zaman, gözlerimizi açtığımızda sanki gerçekmiş gibi, zihin aynı işleri yapar. Beyin için hayal etmekle gerçek aynıdır yani. O zaman bilinçaltı da gerçekmiş gibi forma girer, gerçekmiş gibi kurulur. Bizi öyle hareket ettirir ve tekrarlamalar yoluyla o hayalimizdeki imaj bilinçaltına kaydolur. İmgelemeleri her zaman devam ettirmeliyiz. Sadece hayal etmek değil, canlı bir resimmiş gibi o hayalin içine girmeliyiz. Mesela kariyer yapmak istiyorsanız aynı o

aşamalardan geçmiş gibi yaşayın, olmuş gibi, olunca neler hissedeceksiniz hepsini hissedin. Mesela araba almak istiyorsun, arabayı canlandır, direksiyonda olduğunu, içini, rengini, arabanı yıkadığını, gezdiğini canlandır. Her gün yap. Böylece bilinçaltı yeniden forma girecektir.

Bilinçaltının dili betimlemedir. Varmak, olmak istediğiniz durum ne ise, onun gerçekleşmiş son halini hayalinizde canlandırın. Tüm duygularınızla onu yaşadığınızı hissedin, koklayın, duyun, dokunun, net bir şekilde tüm ayrıntılarıyla görün ve yaşayın. O zaman bilinçaltı yeniden bir forma girecektir. Gerçeklik iki defa oluşur, önce hayal gücünüzde, sonra dünyanızda.

Psikologlar ve bilim insanları, yeryüzündeki deneyimlerimiz, zihnimize zihinsel imgeler olarak yansımaktadır der. Bu zihinsel imgeler daha sonra diğerleri ile ilişkilendirilebilir veya karşılaştırılabilir. Ve tamamen yeni imgeler sentezleyebilmek için kullanılabilir. Zaten NLP nin birçok tekniğinde bu kullanılıyor. Yani zihinsel görüntüleri tespit edip, onları yenileriyle değiştiriyor. Zihinsel imgelemeye felsefe açısından bakacak olursak, zihinsel imgeleme bilgi üzerinde yapılan çalışmaların temelini oluşturduğu için, hem klasik hem de modern felsefenin önemli konularından kabul edilir.

Zihinsel , imgeleme deneysel psikolojide de yer alır. Kasslynn ve arkadaşlarının beyin görüntüleme teknolojisi kullanarak yaptıkları çalışmalarında, zihinsel bir imgenin gerçek bir nesne algısı ile aynı olduğu saptanmıştır. Yani beyin resimleri alıyor ve görüntü olarak işliyor. O halde beyin gerçekle hayali ayırt edemediği ne göre çok büyük bir avantaj. Ama tabii ki olumsuz şeyler görmeye çalışırsak dezavantaj olur. Mesela kaygı, stres durumunda hemen el ayak kesilir, mide rahatsız olmaya başlar. Çünkü beyin gerçek kabul etti. Ne düşündüyseniz olumsuz, olmuş gibi algıladı.

Zihinsel imgelemenin öğrenme ve gelişme açısından da deneyleri yapılmıştır. Zihinsel imgelemenin geliştirilmesi ile bilişsel süreçlerin geliştirildiği gösterilmiştir. Antrenmanlarda sporcuların aldığı performanslar, hayal ederek yaptıkları antrenmanların sonuçlarıyla hemen hemen aynı çıkmıştır. Yani gözlerini kapatıp antrenman yaptığımızı, spor yaptığımızı hayal edince, yapmış gibi kas kütlesi harekete geçiyor. İmgelemenin önemini gördük. Hedefiniz ne, amacınız neyse, her gün 3-5 dakikalık bir imgeleme çalışması yapmamız gerekir. Büyük hazırlık yapmanıza gerek yok, olduğunuz yerde kapatın gözlerinizi, onu zihninizde olmuş hali ile canlandırın. Hangi konuda sorun yaşıyorsanız o konunun düzeldiğini zihninizde canlandırın ve yaşayın. Böylece zihnimiz, bilinç ve bilinçaltı formumuz yeniden yapılanmaya başlayacaktır.

HİSSETME

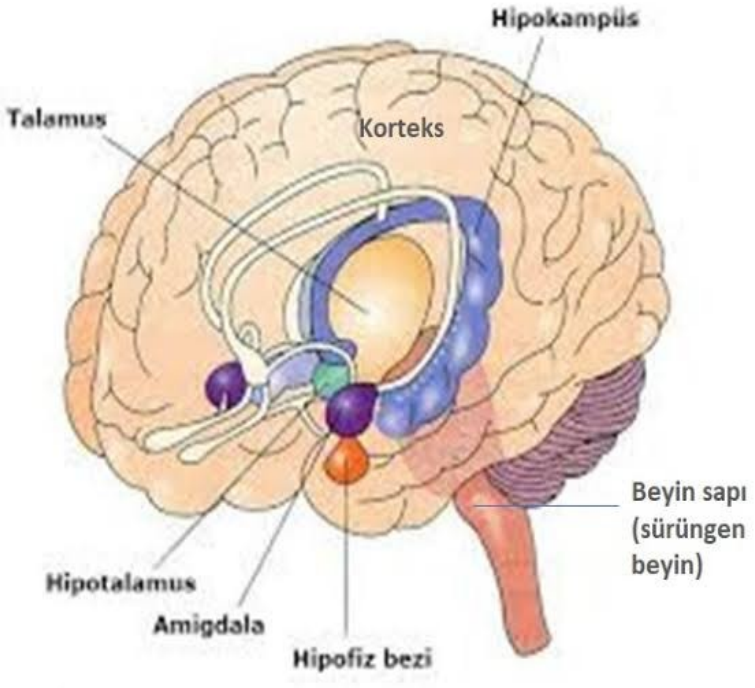
Yani istediğin şeye sahip olmuş gibi o hisse bürün, o anki gibi mutlu ol, o hazzı yaşa. Bu senin kimyasallarına kadar, bilincini, bilinçaltını yeniden dizayn eder. O duyguyu yakaladığın an, beyin onun peşinden gidecektir. Peki hissetmeyi ne zaman yapmamız lazım. İmajinasyon yaparken, olumlamalar yaparken o hissiyatı

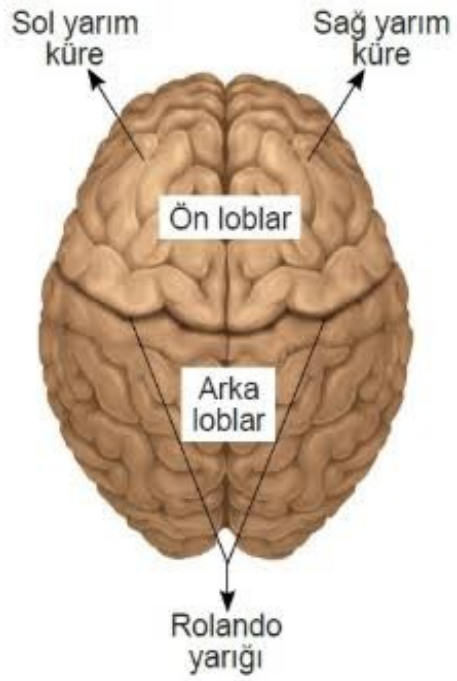
yakalamalıyız. Gerçekten olmuş gibi hissedince, beden ve zihin birlik olur, birlik olunca hızlı bir şekilde duygu ve inanca dönüşür. Böylece bilinçaltı formuna dönüşür.

Sürüngen beyin- Refleks, kalp atışı, nefes alma gibi durumlardan sorumludur. Ya savaş, ya kaç mantığıyla hareket eder.

Limbik sistem- Duyguların kaynağıdır. İçgüdüsel davranışlar, tek başına hareket etmek, edememek gibi durumlardan sorumludur.

Neokorteks, görsel beyin- Yani akılcı taraf. Mantık, özel yeteneklere ait alanı yönetir.

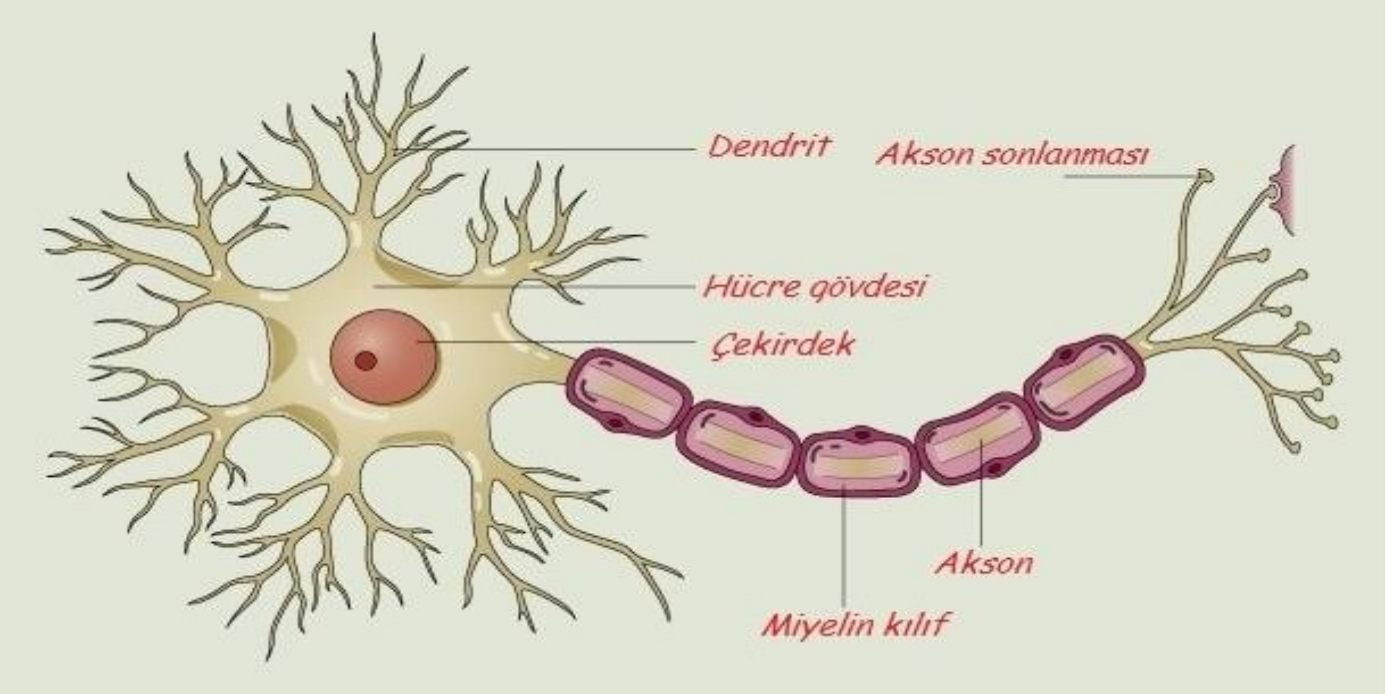




Limbik sistem duygulardan sorumluydu. Bilinçaltı da silah olarak duyguları kullanıyordu. Benim bilinçaltım duyguları kullanıyorsa özellikle talamus kısmı, limbik sistemle bilinçaltımın bir bağı var o halde. Yani ben bir şeye duygu kattığım anda limbik sisteme gidiyor demektir. Limbik sisteme girdiği anda da bilinçaltıma gidiyor demektir. Ya da tam tersi, bilinçaltım duyguları silah olarak kullandığı zaman, limbik sisteme giriyor demektir. Ben limbik sistemi olumlu olarak duygularla besleyip geliştirip, olmuş gibi duygularla hareket edersem, o güzel duygular bilinçaltına öyle gider. Yani bilinçaltımın limbik sistemli bir bağı vardır.

Bir de neokorteks kısım ikiye ayrılıyor, sağ ve sol beyin diye. Sol beyin matematiksel, sayısal, sağ beyin imgeleme, hissetme, görüntüleme, hayal etme, müzik, renkler, şekilleri algılar. Yani bilinçaltı sağ kısımla bağlantılıdır. Sağ kısmı ne kadar verimli kullanırsak, bilinçaltımıza yönelik o kadar güzel işlemler yaparız. Eğitim sistemi ve toplum gereği sol beynimizi daha aktif kullanıyoruz. Ancak verimlilik açısından ikisinin verimli kullanılması önemlidir. Bilinçaltı ile ilgili çalışmalarımızda ise daha baskın sağ kısmı kullanmamız gerekir.

SİNİR HÜCRESİ YAPISI



Bir nörondan diğer nörona giden 50000 ile 250000 arası bağ vardır. Bunlara Sinaptik Bağlar denir. Bir nöronun akson ucu ile, diğer nöronun dentrit ucu bir araya gelince sinaptik bağlantı meydana gelir. Buna ağ kurma denir. Biz bir şey öğrendiğiniz anda orada bir bağ kurulur. Olumlu ya da olumsuz. Bu ağ kurulduktan sonra tüm bedensel ve zihinsel formlar bu ağlara göre hareket eder. Duygularında bu ağlardan çıkan kimyasallara göre şekillenir. Kurulan negatif ağları bilinçaltı dönüşüm çalışmaları ile yeniden değiştirebiliyoruz. Bu ağları kullanmadığımız zaman ağlar kopma yoluna gider. Ne kadar çok sık kullanılırsa adeta otobana döner.

Hiçbir ağ yokken yeni bir açabiliriz. Yeni bir ağ açtık. tekrar ettikçe patikaya, sık tekrar ettikçe otobana dönüşür. Bilinçaltı çalışmalarında ya var olan olumsuz ağları artık kullanmayıp, bunları değiştirip, dönüştürebiliriz ya da hiçbir ağ yokken yeni sıfırdan bir ağ kurabiliriz. Yeni ağ elbette bilincimizi, zihnimizi, tüm bedenimizi etkileyecektir. Burada afirmasyonlar, olumlu düşünceler, telkin ve dönüşüm çalışmaları çok önemlidir. Düşünce modelim, kelime modelim, kelimelerim, duygularım hepsi kalıcı hale gelip, bu ağları kuruyor. Ben nasıl düşünüp hareket edersem, bu ağlar öyle kuruluyor. Hepsi düşünceyi tetikliyor. İki nöron arasında bilgi alışverişi meydana geliyor. Yani bilinçaltı çalışmalarındaki amacımız, bu kurulan olumsuz ağları gidermek, onun yerine yeni bir ağ kurmak.

BÖLÜM 5

BİR KODLAMA TEKNİĞİ- AYNA GÖRÜNTÜSÜ

Ayna görüntüsü tekniği sık kullanılan bir tekniktir. Mantık şuna dayanır. Bir şeye bakarken bilincimiz belli bir bölümü görür. Neye odaklanıyorsak o bilgiyi alır, ama bilinçaltımız oradaki bizim görmediğimiz her şeye odaklanır, görür. Mesela kalabalık bir ortamda siz sadece karşınızdakini görüp dinlersiniz ama bilinçaltı bütün çevreye odaklanır, görüp, duyar. Film ve reklamlardaki mantık da budur. Biz reklamda tek bir şeye bakarız ama bilinçaltı tüm kareyi kaydeder. Bir markete gidince hemen elimizi atıp raftan bir şey alırız ama neden aldığımızın farkında bile olmayız, ihtiyacımız bile yoktur bazen. Bilinçaltımız bizi harekete geçirmiştir.

İstediğiniz bir kelimeyi kağıda yazın ve aynaya tutun ve orada gördüğünüz haliyle tekrar yazın, yani ters görüntülü haliyle ve bu kağıdı göreceğiniz bir yere asın. Her gördüğünüzde bilinçli haliniz için bir şey ifade etmeyecek ancak bilinçaltı algılayacak. Böylece bilince takılmadan, bilinçaltına inmiş olacak. Çünkü bir şeyi görünce bilincimiz ve zihnimiz süzgeçten geçirip onay ve karar verdikten sonra bilinçaltına gönderiyor. Ama bu teknikle bilincin engel olmasına neden olmadan direk bilinçaltına inecek. Mesela hasta olan biri ben sağlıklıyım dese bilinç hemen devreye girer. Hayır sen hastasın der. Ama ayna görüntüsünü alıp, yazıp duvara astığında bilince takılmadan, bilinçaltına sağlıklıyım mesajı hemen ulaşacak.

DUYGU VE DÜŞÜNCE KIRMA TEKNİĞİ

Bu da kolay ve güzel bir tekniktir. O an olumsuz ne düşünüyorsan ya da negatif ne hissediyorsan hemen onun karşıtını yaşatacak şeyi seç. Olumsuz düşünüyorsan onun karşıtını düşünmeye geç. Olumsuz hisler taşıyorsan, hemen seni iyi hissettiren anılara geç, ya da hayalinde seni iyi hissettirecek şeyleri imgele. Böylece o andaki bilinç ve bilinçaltı formu da olumsuz duygu'ya ve düşünce noktasında kurulmamış olacak. Bu alışkanlığa dönmeye başlayınca hem beyin buna alışacak, hem de bilinçaltı yeniden yapılanma yoluna gidecek. Alışkanlığa dönünce de kendiliğinden yapmaya başlayacak, araba sürmek gibi, bisiklete binmek gibi otomatik olacak. Mesela hasta olacağına dair bir his geldi içine, hemen çok sağlıklı olduğunda ne hissediyorsun o duyguyu yakala. Bunu negatif duygulara girdiğimiz zamanlarda

yaparsak, bilinçaltımız olumsuz kodlanmamış olur. Böylece endişelerimiz son bulacak, negatif şeyler bizi en az etkileyecektir. Tabii ki her olumsuz duyguya yapamayız. Gün içinde binlerce düşünce geçer zihnimizden. En çok hangilerini tekrarlıyoruz, takılıp kalıyoruz onları tespit edip bu tekniğİ kullanabiliriz.

ZİHİN FREKANSLARI

Önemli bir konudur. Bilinçaltıyla ilgili çalışmalar yapıyorsak, bu frekansları bilmemiz gerekir. Gün içinde 4 frekans türü yaşarız.

14 den büyük - Beta

7-14 HZ - Alfa

4-7 HZ - Teta

0-4 HZ - Delta

Zihnimizin bu 4 dalga boyunda gidip geldiği EEG ölçümlerinde belirlenmiştir. Delta dalga boyunda bilinç ve bilinçaltı yoktur, tamamen bilinçsizlik durumu vardır. Derin uykularda, narkoz durumunda beynin yaydığı frekanstır.

Teta bilinç yok, bilinçaltı aktiftir. Yani bilinçaltı odasının içindeyiz. Hafif uyku, kendinden geçme halidir. Bilinç uyur ama bilinçaltı uyumaz.

Alfa dalga boyunda, buraya Alfa kapısı da denir, bilinç ve bilinçaltı denktir. İkisi de aktiftir. Bilinç ve bilinçaltı arasındayız.

Beta dalga boyunda, bilinçaltı yok, yoğun bilinç seviyesidir. Bilinç aktiftir. Kendi içinde de aşamaları vardır. Yoğun stres anında daha aktiftir.

Peki bu frekanslar ne işimize yarayacak. Bilinçaltını yeniden kodlamak, yeniden forma sokmak istiyorsak Alfa ve Teta frekanslarını kullanmalıyız. Özellikle Teta bilinçaltı kodlama aşamasıdır. Teta yı kullanabilmek için dışarıdan Teta dalgası ve metni kullanmamız lazım. Beta seviyesinde bilinç aktif olduğu için, bilinçaltı çalışması yapamayız. Ancak tekrarla, ısrarla bilincin onayını alıp, kabul ettirip, bilinçaltına gönderebiliriz. Bu da işimizi uzatır. Betada 50-60 günde oluşurken, Alfada belki10 gün, Tetada 5 günde oluşacak. Peki Alfa ve Tetaya inmek için ne yapmamız lazım.

Sabah ilk uyandığımızda Alfa modundayızdır. Akşam uyumadan önceki dakikalar Alfa modudur. Afirmasyon ve telkinleri, bilinçaltı çalışmalarını bu anlarda yaparsak çok hızlı sonuç alırız. Çünkü bilinç engeli az vardır. Hatta Alfa modunda çalışırsak. hem bilinç, hem bilinçaltını beraber eğitmiş oluruz. Meditasyonlarda bize Alfa ya düşürür. Meditasyon yapıp hemen arkasından bilinçaltı çalışmalarını yapabiliriz. Nefes çalışmaları da bizi Alfaya düşürür. 3- 5 dakikalık burundan nefes alıp, burundan nefes vererek Alfaya inebiliriz, çalışmalarımızı yapabiliriz.

Peki nasıl Tetaya nasıl inebiliriz. Meditasyonla Alfaya indikten sonra da devam ettirip, daha çok derinleştirip Tetaya yakın bir seviyeye gelebiliriz. Ancak o an bilinç olmadığı için, afirmasyonları ses kaydı olarak dinlememiz lazım.

BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA DA DİKKAT EDİLECEKLER

-Başarı için bilinçaltı programlamada bazı şeylere dikkat etmeliyiz. Bazı noktalara ve ipuçlarına dikkat edilirse, hem bilinçaltı programlamada başarı elde ederiz, hem de bunun sonucu olarak yaşamda başarı elde ederiz.

- Öncelikle hedefe yönelik ve hedefe uygun çalışmalıyız, düzenleme yapmalıyız.

- Cevapları dışarıda değil kendi içimizde aramalıyız. Kendimize sorduğumuz her sorunun cevabı biz de vardır. Soruları dışarıya değil, kendimize sormalıyız. Özellikle uyku öncesi soru sorup uyursak işaretler bize gelir.

- Uyku öncesi mutlaka olumlamalar söyleyin. Afirmasyon yaparken hissederek söyleyin, yoksa bilinçaltına inemez. Olumsuz kelime söylemekten mutlaka kaçının. Yoksa yapılan çalışmalar işe yaramaz.

- Bilinç, bilinçaltı kapısının bekçisidir. Bilinç onay verir, bilinçaltı öyle kabul eder. Bilinç, bilinçaltından gelen emirleri yerine getiren bir araçtır. Bilinç, bilinçaltını yanlış izlenimlerden korur. Sürekli neyi düşünüyorsan, o düşünceler onay alır ve bilinçaltına iner. İyi şeyler olacağını düşün ve bunları tekrar et.

- Hedefe odaklanmalı ve hedefi canlı tutmalıyız ki, eski bilinçaltı formları bizi hedeften uzaklaştırmasın. Hedefi yazmalıyız, resim ya da çizimleri göreceğimiz bir yere asmalıyız.

- Bilinçle her şey gerçekleşmez. Bilinçle bilinçaltı bir bütün olduğu zaman güçlü hale gelir, gerçekleşir. Bu da bilincin sürekli tekrar ettiği şeylerle olur. İyi şeyler tekrar edelim o halde, bilinçaltına o kayıt edilsin.

- Bilinçaltı olumlu programı için, bilinç algısının olumlu yönde olması gerekir. Bunun için de negatif kalıplardan kurtulmak gerekir. Negatif kalıpları bulup, tespit edip dönüştürmemiz gerekir. Bul ve dönüştür.

- Günlük kullandığımız cümlelerin % 80 i olumsuz kalıplardır. Bunları bırakmak ve olumlu olanlarla değiştirmek gerekir. Kuantum düşünce tekniğini hayatımıza yaymalıyız.

- Olumsuz durumların ve geçmişini üzerinde ne kadar çok durursanız kaygı ve endişe oluşur ve beyne de ben bunlarla ilgiliyim mesajı vermiş oluruz.

- Olumlu ya da olumsuz telkinler bir kere de bilinçaltımıza etkilemez. Süreklilik ve tekrar halinde etkiler, kayıt oluşur.

Bu maddelere mutlaka dikkat edin.

BİLİNÇ VE BİLİNÇALTI DÖNÜŞÜM

OTO TELKİN TEKNİĞİ

Afirmasyon olumlama demektir, ancak oto telkin farklıdır, hipnozdan çıkmıştır. Kuantumla ilgili değildir. Çok eskiden hipnoz yokken, insanlar frekanslarla, seslerle uyutularak tedavi etme teknikleri kullanılırdı, 1200'lü yıllara gelindiğinde hipnoz adını almaya başladı, 1954'te Amerikan ve İngiliz tıp birliği hipnozu onaylamış ve resmiyet kazanmıştır. Hipnoz kendi içinde bölümlere ayrılmış ve oto telkin de bu bölümlerden biridir. Hipnozdan ayrılıp bireysel bir alan olmuştur. Kişinin kendi kendini telkinleyerek bilinç ve bilinçaltı sorunlarını gidermesidir.

Oto telkin yöntemi bilinçaltı düzenleme ve programlamada ve temizlemede kullanılır.

OTOTELKİN FAYDALARI NELERDİR

-Sağ ve sol beyin lobunu bütün eder, bir araya getirir.

-Beyine olumlu bir algı kurdurur. Bilinç, bilinçaltı ve zihne.

-Kalp ve zihin bağlantısı kurdurur. Duygu ve düşünceler bir araya gelir, en çok istenen de budur zaten.

-Titreşim ve frekansımızı arttırır, yükseltir.

-Hem bilinci, hem bilinçaltını yeniden forma sokar.

-Motivasyon ve başarı artar. Çünkü bilinç ve bilinçaltı yeniden forma girer.

Dilerseniz bilinçaltına yönelik negatif bir inanç ve düşünceye yönelik cümleler yazın, ya da telkin cümleleri yazın. Ya da bilinçaltı köküne değil, genel olarak bolluk bereket için, sağlık için herhangi bir alanda 8-10 tane telkin cümlesi yazın.

Bu cümleleri seslendirerek kayda alacağız. Ama kaydın ilk 5-10 dakikası boş olacak, yani konuşmadan kayıt edin. 10. dakikadan sonra yazdığınız telkinleri sakin sakin, tane tane 5 er kere okuyun. Mesela 5 kere ben sağlıklıyım, ben sağlıklıyım gibi. Sonra diğer cümle 5 kere, ben iyileşiyorum, ben iyileşiyorum gibi.

Oto telkinin ilk aşaması nefes çalışması. Sessiz bir ortamda 3-5 dakika burundan nefes al, burundan nefes ver. Alfa seviyesine in.

2.aşama bedenine odaklan. Relaksinasyon aşamasıdır, bilimsel bir aşamadır: Ayaklarına, bacaklarına, beline, kalçana, sırtına, göğüsün, kolların, omuzların, boynun, başın, sırayla tüm bedenine odaklan. Oraların gevşediğini, rahatladığını düşün, hisset. Nereyi düşünüp ,, rahatladığını imgelersen oraya zihin kan pompalar, enerji oraya gider, kaslar rahatlar. 2-3 dakika da buna zaman ayırıyoruz.

3.aşamada da olumlu hayal kurma aşamasıdır. Hangi konuda telkin yapıyorsak, o konuda olabilir, herhangi bir konuda da olabilir. Mesela kendini güzel bir bahçede

hayal et. Orada olumlu güzel düşüncelerle doldur kendini. Böylece zihin, bilinç buna açık hale gelsin. Kaydın ilk 10 dakikasını boş bırakmıştık, bunlarla geçecek. 10 dakika nefes, beden rahatlaması ve hayal çalışmasıyla.

4. aşamaya geçiyoruz. Bu da oto telkin aşaması. Zaten onu da her cümleyi 5 er kere okuyup kaydetmiştik. Kayıt kulağımızda çalmaya başladı. Kayıt bitti.

5.aşama geri dönüş aşaması başladı. Hemen geri dönüyoruz. O andaki güzel duyguyu, düşünceyi biraz hisset. Sonra tekrar birkaç dakika burundan nefes alıp nefes ver. Bedene tekrar odaklan. Ellerini. bacaklarını hareket ettir. Kendinize gelip çalışmayı o şekilde tamamlıyoruz. Bu çalışmayı 25 gün yapıp 5 gün ara verip, 25 gün yapıp 5 gün ara verip, 3-4 ay devam ediyoruz. Çok hızlı verim alınan bir çalışmadır. Bilimsel bir çalışmadır. Afirmasyonlardan biraz farklıdır.

GÜCÜ AÇIĞA ÇIKARMAK

Beynimizin, zihnimizin, bilincimizin, bilinçaltımızın önünde engeller vardır. Negatif kodlar vardır. Bunlar bizim gücümüzü açığa çıkarmamıza engel olur. Beynimizin performansını artırarak, onun var olan gücünü açığa çıkarıp daha verimli kullanabiliriz. Bilinçaltını yeniden programlayabiliriz. Bilinç ve bilinçaltını bir araya getirip, lehimize kullanabilirsek, beklenenin ötesinde verim alıp başarılar elde edebiliriz.

Özellikle hangi alanda olursa olsun, beynimize bir hedef ve hedefin resmini vermeliyiz. Hedef beyne analiz verirken, resim inanç ve çaba verir. Hedefi tam olarak tanımlamak gerekir. O hedefin sağladığı his ve duyguyu tam olarak algılayıp sürdürmek gerekir. Bilinçaltı için bu önemlidir. Çünkü bilinçaltı en güçlü silah olarak duyguları kullanır. Hedefleri ölçülebilir ve detaylı olarak beyne işlemek gerekir.

Beyinle olan iletişimde iyimser olmak gerekir. Beyni sorunlara değil, çözüm ve hedefe odaklanmak gerekir. Hedefle ilgili doğru soruları bulup beyne sormamız gerekir. Ne olsaydı bu sorun çözülürdü gibi. İyimserliği dağıtmak için geçmiş kök ve kalıplar, olumsuz inançlar sürekli karşımıza çıkacaktır. Bunlar geldiğinde yakalayıp, iptal edip, tersine odaklanmalıyız.

Beyni neye odaklarsak onu büyütür ve yayar. Dolayısıyla beyni sorunlara değil çözümleri odaklamak gerekir. Beyin kendi kendine bunu yapamaz, biz yaptırmalıyız. Bu durum alışkanlık haline gelirse otomatiğe döner, bilinç onay verir, bilinçaltı kaydeder.

Kendine doğru soruları sormak çok önemlidir. Bu sorular beyin algısını değiştirir. Örneğin kötü bir olay olduğunda, lanet olsun neden oldu bu demek yerine, bundan ne öğrendim, nasıl çözebilirim diye çözüme, olumluya, faydaya yönelik sorular sormamız gerekir.

Beyin ve istekler arasında tutarlılık olmalıdır. Beyin hedeflerle ne kadar meşgul oluyor. Hedef doğrultusunda düşünmeli, konuşmalı, davranmalıyız. Bu tutarlılık

olmazsa beyin de bunu işleyemez. İşlenmeyen hedef ve istekler bilinçaltına inmez. Duygu ve inanca dönüşmez

Beyin gücünü korumak ve geliştirmek için, zihinsel antrenmanlar yapılmalıdır. Kaslarımız gibi onun da çalışması gerekir. Güçlenmesi için, aktif ve olumlu düşünce, kitap, dergi, makale okumak, başka çalışmalar yapmak gerekir. Hayal kurmak ve imgeleme yapmak da hem beyin hem bilinçaltı için büyük bir aktivitedir.

Hem kontrolümüzde, hem de ulaşılabilir hedefler koymak gerekir. Bu hedeflere ulaştıkça, hedefleri güncellemek gerekir.

Beyni hiç boş bırakmamak gerekir. Çünkü beyin ne bulursa onu işler. Bir şey bulamazsa kendisi eski deneyim ve duygulardan işleyecek bir şey bulur. Yani çeşitli faaliyetlere yöneltmek gerekir. Her zaman bir hedef olmayabilir ufak ufak şeyler bulabiliriz.

Fizyolojik çalışma prensibini uyumlu olarak ve uygun kullanmayı öğrenmeliyiz. Yani doğru nefes almayı, doğru nefes kullanmayı öğrenmeliyiz. Doğru nefes burundan alma, burundan verme şeklinde olur. Acele etmeden, içinde tutmadan olmalıdır, bağlantılı olmalıdır. Böylece beyne oksijen gider. Beyin katmanlarına yayılır. Beyin ve beden bir bütün olarak çalışır. İkisi de birbirinden etkilenir. Beyin olumsuz ve kaygıdaysa, beden de olumsuz olur ve kaygıya düşer. Beden dirayetli ise beyin de dirayetli olur. Dik oturmaya, dik yürümeye dikkat edin. Beyin de hemen buna uyum sağlayacaktır.

Bu maddeler bir kere de olacak şeyler değil ama alışkanlık haline getirmeye başladıkça, otomatiğe dönüşür ve hayatımızda o şekilde dönüşür.

DOĞRU KODLAMA VE BÜTÜNSEL BAKIŞ

Teorik ve uygulama olarak pek çok bilgi öğrendik. Ancak bunları uygulayıp hayata geçirmezsek hiçbir işe yaramaz, sadece zihnimizde gereksiz yük olarak kalır. Mesela bir spor salonuna aylarca gittik, geldik. Hoca anlattı, aletler nasıl çalışır, ne işe yarar diye. Aylarca gitsek de dinlesek de kaslarımız gelişir mi. Spor aletlerini kullanmadan dinlemek yeterli olmaz.

Yani buradaki verdiğimiz bilgileri de kullanmazsak işe yaramaz. Hangi uygulama olursa olsun az ya da çok düzenli uygulamaya başlarsak, dönüşüm de başlar. Bilinç ve bilinçaltı çalışmalarında bütünsel yaklaşmazsak faydası kalıcı olmaz.

Nedir bütünsel sistem. Düşünce yapısı, dil kalıpları, duygu yapın, imgelemelerin, inancın hepsi birlik olmalıdır. Bunlar bir araya gelip, hedefe yöneltilirse bilinç ve bilinçaltı kodlaması oluşur. Eylem ve davranışlarla da desteklemeliyiz. Afirmasyon, olumlama ve telkinlerden de destek almalıyız ve sürekli hale getirmeliyiz.

BOLLUK, BEREKET VE PARA TELKİN VE AFİRMASYONLARI

- Evrenin bolluğu ve bereketi aldığın her nefeste bana doğru akıyor
- Para bana çoğalarak geliyor
- Arzu ettiğim her şeyi gerçekleştirecek maddi ve manevi güce sahip oluyorum.
- Bolluk ve bereketin sınırsızlığını ve sonsuzluğunu tüm hücrelerimde hissediyorum-
- Bolluk ve bereket enerjisi bana akıyor
- Paranın görevi daima bana akmak oluyor
- Ben parayı ve bolluk, bereket enerjisini seviyorum
- Ben çok parayı hak ediyorum
- Bolluk ve bereket enerjisi bana aktığı için kendime ve evrene teşekkür ediyorum

- Tüm arzularımı gerçekleştirecek yeterli zamana, enerjiye ve paraya sahibim
- Bolluk benim doğal hakkım
- Sonsuz zenginlikler şimdi hayatıma özgürce akıyor
- Evrenin sonsuz zenginliğini kabul ediyorum
- Her gün parasal açıdan daha refaha kavuşuyorum
- Kapasitemi artırıyorum
- Her gün mali açıdan güçleniyor ve zenginleşiyorum
- Ekonomik koşullarım her gün gelişiyor, iyileşiyor, artıyor
- Gelirim gittikçe artıyor
- Param çok bereketli, harcadıkça çoğalıyor
- Para sürekli bana akıyor
- Paramın değerini biliyorum
- Bolluk zenginlik benim doğal halim
- Kendime güveniyorum
- Yaradana güveniyorum
- Kazanmak başarmak benim doğal hakkım
- Her konuda başarılıyım kazançlıyım
- Evrenin tüm iyiliğini ve bolluğunu kabul ediyorum
- Bolluk okyanusunda bolluk, bereket içinde yaşıyorum.
- Ben her şeyin en güzelini en iyisini hak ediyorum
- Büyük düşünüyorum
- Hedeflerime ulaşıyorum
- Düşlerimin ötesinde zenginleşiyorum
- Parayı seviyorum
- Ben değerliyim
- Hayat tüm ihtiyaçlarımı bolluk içinde karşılıyor
- Ben güvendeyim
- Ben para mıknatısıyım
- Geleceğim güvende
- Büyük düşünüyorum, kararlıyım, dengedeyim
- Para bana bolluk içinde akıyor
- Para benim dostum

- Paramın değerini biliyorum ve sağlıkla kullanıyorum
- Her geçen an para bana artarak geliyor.
- Bolluk ve bereket içindeyim, yaşamımda bolluk ve bereket içinde,
- Bana gelen parayı severek alıyorum ve o da daha çok geliyor.
- Evrenin bana vermek istediği tüm bolluk ve bereketi ayırım yapmaksızın olduğu gibi kabul ediyor ve istiyorum.
- Çok parayı hak ediyorum.
- Çok paraya layığım.
- PARA bana sevgiyle geliyor.
- Ben parayı sevgiyle alıyorum.
- Çok zengin ve bolluk içinde yaşamak benim en doğal hakkım.
- İşimde çok başarılıyım, çok param var ve mutlu bir yaşamım var.
- Kişisel kullanımım için yeterli olandan daha fazla paraya sahibim.
- Şu anda parasal olarak büyük bir bolluk yaşıyorum ve bunun tadını çıkarıyorum.
- Ben maddi manevi beni doyuran bir işte çalışıyorum işimi çok seviyorum.
- Ben de dâhil herkes için yeterli bolluk var.
- Her türlü zenginliği kendime çekiyorum.
- Her yerde karşıma altın fırsatlar çıkıyor.
- Sahip olduklarım için şükrediyorum.
- Evrendeki tüm iyiliğe ve bolluğa açığım.
- Yeni gelir yollarına açığım ve almaya hazırım.
- Şimdi sonsuz sayıda kaynaktan gelen gelirler bana ulaşıyor.
- Evrendeki bolluk akışına tümüyle açığım.
- Gelirim sürekli artıyor.
- Bolluk içinde yaşadığım için şükrediyorum.
- Evrende her şeyden herkese yetecek kadar çok miktarda var.
- Evrende herkese yetecek kadar kaynak var.
- Ben bolluk içinde yaşadığım ve zengin olduğum için şükrediyorum.
- Dünyada yaşayan her insanın mutluluğunu istiyorum.
- Kendimle ilgili dileklerimin onlar için de gerçekleşmesini diliyorum.
- Bu yüreğimden gelen içten bir dilek.
- Tüm insanlar huzur, barış, sevgi, neşe ve bolluk içinde yaşasın.
- Bolluk bilincim her gün gelişiyor.
- Ekonomik koşullarım her gün gelişiyor, artıyor, çoğalıyor.
- Para, yaşamımda özgürce ve sürekli dolaşıyor.
- Bolluk, zenginlik benim doğal hakkım.
- Ben para mıknatısıyım. Parayı kendime çekiyorum
- Hayatın her alanında bolluğu kendime çekiyorum.
- Seçimlerime saygı duyuyorum.
- Ben kendimi onaylıyorum.
- Para benim dostum.
- Para bana bolca ve kolayca geliyor.
- Para yaşamıma bolluk içinde akıyor.
- Bolluk içinde yaşıyorum.

- Kendimi değerli hissediyorum.
- Sevdiğim ve sevildiğim bir ilişki yaşıyorum.
- Bir sürü yakın dostum var.
- Çok param var. Düşlerimin ötesinde zenginleştiğimi kabul ediyorum.
- Temiz, ferah bir ortamda yaşıyorum.
- Zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak kendimi iyi hissediyorum.
- Bolluğu bereketi ve zenginliği seviyorum.
- Şuandan itibaren bolluk bereket içinde yaşamayı, parayı seçiyorum.
- Evrende her şey herkese yetecek kadar bol. Para da öyle.
- Ben parayı şuandan itibaren hayatıma bir mıknatıs gibi çekiyor, kabul ediyorum.
- Para bana bildiğim ve bilmediğim kaynaklardan artarak, çoğalarak gelir.
- Banka hesaplarım ve cüzdanım her zaman doludur. Şükrediyorum.

SEVGİ AFİRMASYONLARI

- Mutluluk tamamen kendimle ilgili bir duygudur.
- Ben kendimi seviyorum.
- Ben yaşamı ve yaşamayı seviyorum.
- Benim tüm ilişkilerim sevgi üzerine kuruluyor
- Ben sevgiyi yayarım
- Benim her halimde sevgi hâkimdir
- Benim her davranışım sevgi iledir
- Hayatımı ve bana gelen güzellikleri seviyorum.
- Sevgi enerjisini kendime çekiyorum.
- Ben sevgiden besleniyorum.
- Pozitif duyguları seçiyorum.
- Tüm insanlığı seviyorum.
- Tüm dünyayı ve doğayı seviyorum.
- Tüm güzel ve pozitif enerjileri kendime çekiyorum.
- Benim etrafım sevgi yayan insanlarla dolu
- Kendime inanıyorum.
- Ben çok değerli bir insanım
- Ben kıymetliyim
- Ben değerimi biliyorum
- Ben huzurlu ve güler yüzlü bir insanım.
- Kendi bedenimi seviyor ve saygı duyuyorum.
- Düşüncelerim doğru ve güzeldir.
- Pozitif enerji ile yüklü bir insanım.
- Aynada kendime baktığımda mutlu oluyorum.
- Ben sevgi duygusunu kendime çekiyorum.
- Benim düşüncelerim ve fikirlerim kıymetli
- Ben seviliyor ve saygı duyuluyorum.
- Kendimi koşulsuz olarak kabul ediyorum.

- Yaşamımda sevgiyi seçiyorum
- Düşüncelerime sevgi temelli olanları alıyorum.
- Sevgi ile bir ve bütün olmayı seçiyorum
- Sevgi ile bakmayı seçiyorum
- Sevgi benim en doğal halim
- Ben sevgi doluyum ve sevgiyi yayarım
- Sevgi her şeyi iyileştiriyor
- Sevginin iyileştirme gücü vardır.
- Her zaman sevginin güçlü enerjisini yayarım
- Ben sevgi ile düşünür sevgi ile konuşur ve sevgi ile beslenirim.
- Kendimi ve herkesi affedip sevgiyi seçiyorum
- Hayatımda sevginin birleştirici gücünü kullanıyorum
- Her şeyden önce kendimi sevmeyi seçiyorum
- Şuandan itibaren yaşamımın her alanında sevgiye yer veriyorum

- Ben sevgiyi yayarım ve diğerleri bana olan sevgisini yansıtır.
- Ben sevgi dolu ve güzelim.
- Ben çekiciyim.
- Romantik ilişkim sağlıklı, uzun ömürlü ve sevgi dolu.
- Eşim nazik, şefkatli ve anlayışlı.
- Ruhumla birlikteyim ve sevgi dolu bir hayatı paylaşıyoruz.
- Hayat sevgi dolu ve gittiğim her yerde sevgiyi buluyorum.
- Eşim ve ben uyumluyuz
- Eşim ve ben arasında derin bir anlayış var.
- Bağışlama ve merhamet, romantik ilişkimin temelidir.
- Sözlerim her zaman nazik ve sevecen
- Hayatımın her günü sevgi dolu.
- Eşim ve ben arasındaki tüm iletişim sevecen ve kibar.
- Benim hakkımda her şey çok hoş ve güzel.
- Ruh eşimle birlikteyim.
- Her sabah neşeyle dolu uyanıyorum.
- Tüm ilişkilerim sağlıklı ve sevgi dolu

YENİ GÜN/GÜNE BAŞLAMA AFİRMASYONLARI

- Bugün benim için iyi ve güzel şeyler var
- Bugün harika bir gün
- Bugün enerjik olmayı seçiyorum
- İyi ve güzel şeyler beni buluyor
- Yeni gün ile ben de yenileniyorum
- Her yeni gün daha da gelişiyorum
- Her yeni gün yeni fırsatlar getiriyor
- Her yeni gün kendimi mucizelere açıyorum

- Ben yeni günde mutluyum
- Ben güvendeyim
- Ben güzel bir günü hak ediyorum.
- Ben güçlüyüm
- Kendimi seviyorum
- Bugün kendime başarıyı çekiyorum
- Bugün için minnettarım
- Bugün de şükrediyorum
- Her günün değerini biliyorum
- Bugün mutluluk ve huzur günü
- Bugün daha iyi bir insan oluyorum.
- Her yeni gün sevgiyi seçiyorum
- Her yeni gün sağlık ve afiyeti seçiyorum
- Bugün daha nazik oluyorum.
- Ben dünü ve olanları affediyorum
- Ben her yeni gün özgürleşiyorum
- Her yeni gün yeni şeyler seçiyorum
- Sevgi enerjisini yayıyorum
- Bugün güçleniyorum
- Bugünün harika şeylere gebe olduğunu biliyorum.
- Doğru seçimi yapacak kadar akıllıyım
- Ben kendimden eminim
- Bu dünyadaki yerimi hak ediyorum
- Ben yetenekliyim
- Korkularımla yüzleşiyorum ve ben kazanıyorum.
- Hatalarımdan ders alıyorum
- Başarılarım ile gurur duyuyorum.
- Yapmak istediğim her şeyi yapabilirim
- Her gün kalbim sevgiye ve neşeye açık
- Bugün kazanıyorum
- Yeni günü sevgiyle kucaklıyorum
- Her yeni gün neşem yerinde oluyor
- Bugün elimden gelenin en iyisini yapıyorum
- Yeni gün bana bolluk getiriyor
- Yeni gün bana mutluluk getiriyor
- Haftanın her yeni günü benim için muhteşem
- Mutlu ve sağlıklı olmak için her şeye sahibim
- Bugün sevdiklerime minnettarım
- Bugün öğreniyorum ve güçleniyorum
- Bugün harika olasılıklarla dolu
- Bugün enerjiyle doluyum
- Bugün sağlıklı olmayı seçiyorum
- Bugün güzel ve olumlu düşünmeyi seçiyorum
- Bugün akışta olmayı seçiyorum
- Bugün kendimi sevmeyi seçiyorum

- Bugün güzel ilişkileri seçiyorum
- Bugün sevgi yaymayı seçiyorum
- Bugün sadece güzel şeyleri çekiyorum.
- Bugün kendim olmakta özgürüm
- Bugün benim yıldız olma günüm
- Bugün gönderilen tüm fırsatlara açığım

- Her gün mutlu ve heyecanlı uyanıyorum.
- Hayatımın her günü mutluluk ve sevgiyle dolu.
- Hayatımın her saniyesinde hevesliyim.
- Yaptığım her şey eğlenceli, sağlıklı ve heyecanlı.
- Yeni, sağlıklı deneyimler yaşıyorum.
- Bütün ilişkilerim pozitif ve sevgi ve merhametle dolu.

BAŞARI-ÖZGÜVEN-ÖZSAYGI AFİRMASYONLARI

- Her şey yoluna giriyor. Kendime Güveniyorum
- Ben kazanan bir insanım
- Ben işimi en iyi yapıyorum
- Sosyal becerilerim çok yüksek
- Herkesten daha başarılı oluyorum.
- Yeteneklerime güveniyorum
- Benim özgüvenim var
- Ben yetenekliyim
- Ben başarılıyım
- Yeteneklerimi ortaya çıkarmayı seçiyorum
- Ben işim seviyorum
- Ben kendime saygı duyuyorum
- Ben kendime güveniyorum
- Benim her şeyin üstesinden gelmeye gücüm var
- Mutluluk benimle ve bana huzur veriyor.
- Başkalarının önünde kendime güveniyorum.
- Ben kendimi rahatça ifade ediyorum
- Ben güçlüyüm
- Başkalarına ilham veriyorum
- Ben enerjiyi doluyum
- Ben her zaman enerjiğim
- Ne olmak istediğimi ben seçiyorum.
- Hayatıma ben karar veriyorum.
- Zorlukları aşabilecek kadar cesurum.
- Benim seçimlerim bütünün faydasına oluyor
- Bütünün faydasına olan seçimler yapıyorum

- Ben yeterliyim ve fazlasıyım.
- Her gün daha da güçleniyorum.
- Gerekli güç başarı güven benim içimde var
- Mutlu ve huzurlu bir kişiliğim var.
- Başarı benim itici gücüm oluyor.
- Güvenerek ve emin şekilde konuşuyorum.
- Beni yenebilecek tek kişi yine benim.
- Her zaman harekete geçiyor ve başarılı oluyorum.
- İnsanlar bana güveniyor.
- Ben yeteneklerime güveniyorum.
- Farklı olmaya cesaret ediyorum.
- Her arzuma ulaşabilecek yetenekteyim.
- Kendime duyduğum güven en yüksek noktada.
- Güçlü, kendinden emin ve hedeflerime ulaşma yeteneğine sahibim.
- Ben kendimi geliştiriyorum
- Başarı ve öz güven benim en doğal halim
- Benim olduğum yerde başarı da oluyor
- Ben kendime güveniyorum ve yaşama da güveniyorum
- Başta kendime ve diğerlerine saygı duyuyorum
- Kendimi her halimle seviyor ve kabul ediyorum
- Ben biricik ve tekim
- Ben yaratıcının kıymetlisiyim
- İstediğim tüm başarıyı ve refahı oluşturma gücüm var.

- Başarımın önünde duran eski, olumsuz inançları bırakıyorum.

- Aklım heyecan verici yeni olasılıklara açık.

- Ben başarılı olmayı hak ediyorum.

- Kendime ve başarılı olma yeteneğime inanıyorum.

- Bana çok iyi hizmet eden tüm yeteneklerime minnettarım.

- Bugün işimden zevk alıyorum ve her gün daya iyimser oluyorum.

- Evren, ben ve kariyerim için sonsuz fırsatlarla dolu.

- Etrafımda bana inanan pozitif, destekleyici insanlarla çevriliyim.

- Ben her zaman açık fikirliyim ve başarıya giden yeni yollar keşfetmeye hevesliyim.

- Kendime ve başarma yeteneğime inanıyorum.

- Anı yakalıyorum

- Her gün başarı için ilginç ve heyecan verici yeni yollar keşfediyorum.

- Yardıma ihtiyacım olduğunda mükemmel kaynakları ve çözümleri zahmetsizce kendime çekiyorum.

- Baktığım her yerde refahı ve başarıyı görüyorum.

- Ben zamanımı iyi yönetiyorum.

- Hayatımın her alanında başarıya ulaşmayı taahhüt ediyorum.

- İşimi seviyorum ve işim daha büyük başarıya giden yolculuğumun bir parçası.

- Hedeflerim kişisel değerlerimle mükemmel bir uyum içinde.

- Hevesimi paylaşan ve ilham veren insanlarla çalışıyorum.

- Kendim için ve diğerleri için fırsatlar yaratıyorum.

- Sorunlarla karşılaşırken kendimi sakin, kendinden emin ve güçlü hissediyorum.

- Çözüm üretmek bana doğal geliyor.

İLİŞKİLER VE AŞK AFİRMASYONLARI

- Etrafım sevgi ile çevrili ve her şey yolunda.
- Kalbim her zaman sevgiye açık ve aşkı yayıyorum.
- Bütün ilişkilerim uzun ömürlü ve sevgi dolu.
- Eşim hayatımın aşkı ve onu seviyorum
- Hayat arkadaşım beni onu sevdiğim kadar seviyor.
- Kendimi ve herkesi seviyorum ve herkes beni seviyor.
- Gittiğim her yerde aşkı ve sevgiyi buluyorum.
- Hayat neşeli ve güzel.
- Eşim ve benim aramızdaki sevgi çok büyük.
- İlişkimde ne olursa olsun, sevgi ve affetmek bu ilişkinin temelidir.
- Sevgiyi yayıyorum ve bana çoğalarak geri geliyor.
- Sevecen, bana bağlı, sadık, güvenilir bir insana aşığım.
- Sonsuz bir sevgi enerjisi etrafımda sürekli var.
- Vereceğim çok fazla sevgi var.
- Ben kolayca aşkı çekiyorum.

- Etrafımdaki aşk için minnettarım.
- Hayatımda her zaman sevgi vardır.
- Merhamet ve anlayışla seviyorum.
- Olumlu enerjim ve sevgi dolu tavrımla yaşıyorum.
- Benim dünyam sevgi, saygı ve mutlulukla dolu.
- Sevilmeyi hak ediyorum.
- Ben kendim oluyorum
- Etrafımda beni seven ve destekleyen insanlar var.
- İnsanlar varlığımdan akan sevgiyle doluyor
- Aşkımı cömertçe başkalarıyla paylaşıyorum.
- Başkalarının sevgilerini minnettarlıkla kabul ediyorum.
- Aşk hayatımın parçası oluyor
- Açıkça, dürüstçe, koşulsuz bir şefkatle seviyorum.
- Hayatımda coşkuyla sevgi oluşturuyorum.
- Her gün hayatı ve sevgiyi yaşıyorum.
- Gittiğim her yerde mucizeler ve aşk beni çevreliyor.
- Ben sevgi dolu bir hayat yaşıyorum.
- Aşk şu anda tüm çevremde var
- Ben pozitif ve sevgi dolu bir insanım
- Aşkı buluyorum
- Her zaman dürüst ve saygılı bir şekilde iletişim kuruyorum
- Nazik ve saygılıyım
- Kendimi sevgi içinde ve güvende hissediyorum.
- Hayallerimdeki kalıcı ilişkisini kuruyorum.
- Kim olduğumu seviyorum, hayatıma pozitif ilişkileri de çekiyorum.
- Ben iyi insanları hak ediyorum
- Şimdi hayatımın aşkına kendimi açıyorum ve hazırım
- Eşsiz ve harika ailem için minnettarım.
- Randevularımda zamanında gidiyorum
- Bana sadık olan bir eşi hak ediyorum.
- Kendimi seviyorum ve kabul ediyorum
- Aşkla çevriliyim
- Sevgiye layığım ve bolca sevgiyi ruhuma alıyorum.
- Ben sevgi dolu bir insanım ve daima seviliyorum
- Saf sevgi her zaman içimden bana ve çevreme akıyor.
- Kalbim iyi ve temiz aşka açık.
- Kalbim sevgi dolu
- Her yerde sevgi ve saygı görüyorum.
- Şimdi hayatımdaki en sevgi dolu insanı hayatıma çekiyorum
- Sadece sevgi dolu insanları hayatımın içine çekiyorum.
- Eşim beni kabul ediyor ve beni olduğum gibi seviyor.
- Eşimi olduğu gibi kabul ediyor ve seviyorum
- Sevgilimi olduğu gibi kabul ediyorum
- Ruh eşim beni buluyor.
- Kalbim sevgiye tam olarak açık.

- Aşk her gün beni her yönden çevreliyor.
- Sevginin bana ve içime akmasına izin veriyorum.
- Kendimi sevmeme izin veriyorum.
- Eşim tarafından sevilmeye izin veriyorum
- Ben sevgi mıknatısıyım
- Ben sevgi ve güzelliğe odaklanıyorum.
- Aşık olmaktan mutluluk duyuyorum.
- Seviyorum ve affediyorum.
- Sevmeyi seviyorum ve sevilmeyi seviyorum.
- Özgür ve sevgi dolu biriyim.
- Ruh eşimi bulmayı hak ediyorum.
- Sevgi dolu insanlar kolayca beni buluyor
- Sevgiyi kolayca ve düzenli olarak hayatıma dahil ediyorum.
- Sevgi vermek ve almaktan zevk alıyorum.
- Ne ve kim olduğumu seviyorum.
- Davranışlarım sevgi üzerinedir
- Ben herkesi seviyorum ve oldukları gibi kabul ediyorum.
- Bugün herkese sevgiyle konuşmayı seçiyorum.
- Ben çok şefkatli ve huzurlu biriyim.
- Kendimi her zaman ve tamamen seviyorum.
- Ben rahat ve sakinim
- Başkalarına iyi davrandığım için kendimi seviyorum.
- Kendime iyi davrandığım için kendimi seviyorum.
- Her gün sevgimin artmasına izin veriyorum.
- Çok yaşamı seviyorum
- Ben İnsanlığı seviyorum.
- Kendimi koşulsuz olarak seviyorum.
- Ben aşka açığım
- Bugün daha çok sevmeyi seçiyorum.
- Kim olduğumu seviyorum.
- Ben saf sevgiyim
- Varlığımın her yönünü seviyorum.
- Başkalarından sevgiyi kabul ediyorum.
- Ben aşkı seçiyorum
- Kendi gücüme güveniyorum ve sevgiye kapımı açıyorum
- Sevmek ve sevilmek harika bir şeydir
- Ben sevilmeye değerim
- Kendimi sevgiye ve aşka açıyorum

GÜÇLÜ AFİRMASYONLAR- 80 ADET

1- Fiziksel olarak etrafımda olanların sevgisini hissediyorum.

2- Kendi yalnızlığımdan zevk alıyorum.

3- Kendimi mutlu etmek için doğru adımları atıyorum.

4- Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.

5- Kendimi nefes almaya ve topraklamaya odaklıyorum.

6- Sezgilerimin ve kalbim beni güvende tutuyor.

7- Her zaman doğru seçimleri yapıyorum.

8- İçsel gücümden ve ışığımdan ilham alıyorum.

9- Kendime güveniyorum.

10- Ben bu dünyanın eşsiz bir çocuğuyum.

11- Dünya bana mutluluk ve huzur veriyor.

12- Hayatımın gayesini keşfediyorum.

13- 7 milyardan biri olabilirim ama aynı zamanda 7 milyarda tekim.

14- İç bilgeliğime ve sezgilerime güveniyorum.

15- Sakinlikte nefes alıyorum ve gerginliği dışarıya veriyorum.

16- Ben iyi kalpli bir insanım

17- Harika şeyler beni buluyor.

18- Yaptığım tüm hatalardan dolayı kendimi affediyorum .

19- Açıkça görebilmek için öfkemi bırakıyorum.

20- Öfkemi kendimden uzaklaştırıyorum.

21- Öfkemi, anlayış ve şefkatle değiştiriyorum.

22- Öfkemden etkilenenlere özür diliyorum.

23- Umudum en yüksek noktaya çıkıyor.

24- İç dünyamdan daha fazla umut ve cesaret topluyorum.

25- Hayatı yaşamak için umutlu ve iyimser yollar bulmayı seçiyorum.

26- Daha iyi bir yol göremiyorsam, yardım ve rehberlik rica ediyorum.

27- Hayatımın yöneticisi ve kaptanı benim.

28- Aklımın ve bilgimin beni doğru karara yönlendirdiğini biliyorum.

29- Benim için en iyi kararı vereceğime inanıyorum.

30- Fikirleri topluyor en doğru fikri ben veriyorum.

31- İç dünyamı sevgiyle dinliyorum.

32- Ben ailemi seviyorum.

33- Aileme, onları sözlü ve sözsüz yollardan ne kadar çok sevdiğimi gösteriyorum.

34- Bu mükemmel aile ile eşleşmemin iyi bir nedeni var.

35- Ailemi hediye olarak görmeyi seçiyorum.

36- Ailemle birlikte yaşadığım mutlulukları seviyorum.

37- Beni onaylayan ve beni seven arkadaşlarımla birlikteyim.

38- Kendimi bana iyi davranan insanlarla çevreliyorum.

39- Arkadaşlarıma önem verdiğimi göstermek için zaman ayırıyorum.

40- Arkadaşlarım beni destekliyor ve güveniyor.

41- Arkadaşlarımla sohbetten büyük zevk alıyorum.

42- Ben güzel ve zekiyim ve herkes beni böyle görüyor.

43- Ben pozitif bir insanım

44- Bundan sonra beni mutlu eden insanlarla tanışıyorum
45- Beni seven insanlar hayatıma dahil oluyor.

46- Sevdiğim ve tatmin edici bulduğum işleri yapıyorum.

47- Kendi kariyer başarımda büyük bir rol oynuyorum

48- Anlamlı, harika ve ödüllendirici işler yapıyorum.

49- Bu dünyayı olumlu yönde etkileyen işlere katılıyorum.

50- Yaptığım işle dünyayı değiştirme yeteneğime inanıyorum

51- Bu gün bana neşe getiriyor.

52- Bugün anılarım için muhteşem bir gün oluyor.

53- Düşüncelerim benim gerçekliğim oluyor, pozitif düşünüyorum.

54- Günümü umutla dolduruyor ve neşeyle devam ediyorum.

55- Bugün dolu dolu yaşıyorum

56- Enerjimi boşa harcayan endişeleri bırakıyorum.

57- Geleceğim için akıllı ve hesaplanmış planlar yapıyorum.

58- Ben bir para mıknatısıyım. Zenginlik ve bolluğu çekiyorum.

59- Geleceğim için planlama yapmaktan tamamen sorumluyum.

60- Aileme iyi bakma yeteneğime güveniyorum.

61- Ne olursa olsun hayallerimi takip ediyorum.

62- Sevdiklerimin hayallerimi anlamalarına yardımcı olmak için şefkat gösteriyorum.

63- Sevdiklerimden hayallerimi desteklemelerini rica ediyorum

64. Hayallerim hakkında soruları savunmadan yanıtlıyorum.

65- Sevdiklerim, hayallerimi kabul ediyorlar.

66- Herkesi olduğu gibi kabul ediyorum ve hayallerimin peşinden koşmaya devam ediyorum.

67- Ben güvendeyim. her şey çok iyi.

68- Her şey en yüksek iyiliğim için çalışıyor
69- Hayat enerjim yükseliyor.

70- Akıllıyım her şeyin üstesinden geliyorum.

71- Bütün sorunlarımın bir çözümünü biliyorum.

72- Tüm yollar beni çözüme götürüyor.

73- Bir çözülmeyen durum hakkında yeni bir düşünme yolu arıyorum.

74- Cevap, henüz görmemiş olsam bile, onu buluyorum.

75- Yolumu açıyor ve kendimi özgür bırakıyorum.

76- Herkesten daha çok çalışıyor ve başarıyorum.

77- Kendimi yalnızca en yüksek benliğimle kıyaslıyorum.

78- Bu dünyaya enerji saçıyorum.

79- Kendi koşullarımdan oldukça mutluyum

80- Kendimi halkıma, topluma ve milletime bir hediye olarak görüyorum.

İŞ İÇİN AFİRMASYONLAR

- Kariyerimi, aldığım her kararla daha da ileriye götürüyorum.
- Hayalimdeki işte çalışıyorum.
- Çalıştığım her günü seviyorum.
- İşimi seviyorum
- Sevdiğim işler hep beni buluyor
- Kariyerim beni mutlu ediyor
- İşim bana finansal bolluk getirir.
- İş arkadaşlarım benim etrafımda olmaktan hoşlanıyorlar.
- Patronum yaptığım işe değer veriyor.
- Ben değerli bir çalışanım.
- Müşterilerim işimi takdir ediyor ve bana değer veriyor.
- Her gün yeni müşteriler çekiyorum.
- İşim bana çok para getiriyor
- İşim bana değer katıyor
- Olumlu tutumum, kendime güvenim ve çalışmam, yeni fırsatların kapısını açıyor.
- Çalışırken coşkulu ve heyecanlıyım.
- İşimle ilgili coşku çevreme yayılıyor.
- İş yerim huzur ve sevgi dolu.
- Kararları kolaylıkla alırım.
- İş arkadaşlarım hakkında olumlu konuşuyorum
- Onlar benim hakkında olumlu konuşuyor
- Elimden gelenin en iyisini yapıyorum.
- Başarıyı çevreme yayıyorum
- İşimde mutluyum

- İşimde başarılıyım
- İşim beni geliştiriyor
- İşimde yükseliyorum
- Ben işimden zevk alıyor ve istediğim işi yapıyorum.
- Kariyer planımda yükseliyor ve istediğim noktaya geliyorum.
- Harika ve güzel bir işim var.
- Yaptığım iş hayatımı pozitif yönde yükseltiyor.
- İşe sahip olduğum için şükrediyorum

BEDENİM İÇİN AFİRMASYONLAR

- Ben bedenimi seviyorum
- Bedenimi olduğu gibi kabul ediyorum
- Dinlenmeyi ve rahatlamayı hak ediyorum.
- Bedenimden sağlık ve güzellik yansıyor.
- Bedenimi tamamen kabul ediyor ve seviyorum.
- Hücrelerim, organlarım ve diğer tüm beden parçalarım mükemmel uyum içinde
- Bedenim mükemmel iyileştirme gücüne sahip
- Vücudum kendini hızlıca iyileştirebiliyor.
- Vücudumun iyileşmesine ve güzelleşmesine izin veriyorum.
- Bedenime saygı duyuyor ve ihtiyaçlarını karşılıyorum.
- Bedenim ışıl ışıl parlıyor
- Bedenime iyi bakıyor ve özen gösteriyorum

- Vücudum hakkında her şeyi seviyorum.
- Vücudum verimli çalıştığı için minnettarım.
- Vücudumun şeklini kabul ediyorum ve onu güzel ve çekici buluyorum.
- Ben sadece sağlıklı ve besleyici beslenme seçimlerini yapıyorum.
- Vücudumla ilgilenirim ve her gün egzersiz yaparım.
- Vücudum sağlıklı ve enerji dolu.
- Her nefes aldığımda vücudum iyileşme enerjisiyle doluyor
- Ben ideal kilomdayım
- Sağlıklı ve besleyici gıdalar yemeyi seviyorum.
- Meyve ve sebzeleri seviyorum
- Vücudumdaki her hücreyi seviyorum
- Kendimi beğeniyorum.
- Kendime güven duyuyorum ve başkaları bana saygı duyuyor.
- Yaşam güvenli bir yer ve ben güvendeyim
- Ben çekiciyim
- Aşk, umut ve güven ile doluyum.
- Hayatın her saniyesini coşku ve umutla selamlıyorum.
- Düşündüğüm ve söylediğim her şey beni daha sağlıklı kılıyor.
- Kendimle alakalı olumlu düşünüp olumlu konuşuyorum
- Kendimi değişime gelişime açıyorum

- Ben her halimle güzelim
- Bedenim sağlıklı

RUHSAL GELİŞİM AFİRMASYONLARI

- Ben güzel ve huzurlu bir yoldayım.
- Hayatıma anlam katacak hedefimi keşfediyorum.
- Ben ruhumu besliyorum
- Ben maneviyatıma önem veriyorum
- Yaşam, ihtiyacım olduğunda bana yol gösteriyor.
- Evren ile uyum içindeyim.
- Ben güzel enerjileri kendime çekiyorum
- Ben kendimi tamamlamış ruhsal bir canlıyım.
- Hayat bana rehberlik ediyor.
- Ruhum hep gelişiyor
- Ruhum bana yol gösteriyor
- Akışa kendimi bırakıyorum.
- Ben doğayı seviyorum
- Doğada vakit geçiriyorum
- Sadece sevgiyi seçiyorum
- Doğa ile harika bir bağlantım var.
- Sevgi dolu ruhsal rehberliği kabul ediyorum.

KONSANTRASYON AFİRMASYONLARI

- Sevdiğim işleri buluyorum
- İşime gerçekten çok dikkat ediyorum.
- Bütün gün boyunca dikkatli ve verimli oluyorum.
- İsteğime odaklanıp konsantre oluyorum.
- Olumsuzlukları bırakıyorum.
- Pozitifliğe ve üretkenliğe odaklanıyorum
- Benim enerjim hep yükseliyor.
- Hedefime odaklanmayı seçiyorum.
- Tüm çabalarımı hayatta başarmak istediğim şeylere yoğunlaştırıyorum.
- Akışta kalıyorum
- İşime odaklanıyorum
- Neyi başarmak istiyorsam ona dikkatimi veriyorum

ZORLUK ANLARI İÇİN AFİRMASYONLAR

- Kendimi koşulsuz olarak seviyorum.
- Ben GÜÇLÜYÜM!
- Ben her şeyin üstesinden gelebiliyorum
- Ben cesaretliyim
- Ben zorluk anında bana verilen mesajı alıyorum
- Bu zorluğun bana hediyesi nedir
- Hayatımda yalnızca sağlıklı ve sevgi dolu durumları seçiyorum
- Ben yaşamda her ortamda rahatım.
- Yaşam her zaman güvenli
- Ben hep güvendeyim
- Her olay beni güçlendiriyor
- Olaylar benim için fırsattır
- Olaylar bana fırsatları getiriyor
- Yaşamımda kendimi iyi hissettiren yönlere yoğunlaşıyorum
- Olumlu ve güzel taraflara odaklanıyorum
- Zorluklarım bana daha iyi fırsatlar sunuyor.
- Ben hep huzurlu ve pozitifim
- Düşüncelerimin duygularımın ve hayatımın kontrolünü elimde tutuyorum.
- Düşüncelerim hep pozitif
- Sevgiyi iç dünyamda hissediyorum.
- Tamamen sevgi kaynağına bağlıyım.
- Yaşam bana verilmiş harika bir hediye. Değerini biliyor ve mutlu oluyorum.
- Kendimi seviyor ve kabul ediyorum.
- Sezgilerimi takip ediyorum ve kalbim gerçek rehberim oluyor.
- Her zaman doğru seçimler yapıyorum.
- İçimdeki gücü ve enerjiyi yaşıyorum.
- Kendime inanıyor ve güveniyorum.
- Ben eşsiz bir insanım.

- Ben aklım ile parlıyor ve başkalarına yol gösteriyorum.
- Ben önemli bir insanım
- İçimdeki bilgeliğe ve sezgilerime güveniyorum.
- Huzurlu ve dinginim
- Nefesime odaklanıyorum.
- Her şey benim iyiliğim için oluyor.
- Kendimi ve öfkelendiğim kişi affediyorum.
- Öfkemi gönderiyorum ve olayları daha net görüyorum.
- Öfkem ile ilgili tüm sorumluluğu kabul ediyorum.
- Öfkemi anlayış ve sevgiyle yer değiştiriyorum.
- Yaşadığım durum iyiye doğru gidiyor.
- İçimde cesaret ve umut yükseliyor.
- Baktığım zaman iyimser ve umutlu yolları görüyorum.
- Yaşamın bilgeliğinden daha iyi yollar ve çözümler için yardım istiyorum.
- Yeni olasılıkları hayatıma her gün giriyor.
- Bilgeliğim karara varmamı sağlıyor.
- En iyi kararı vereceğimi biliyor ve kendime güveniyorum.
- Kararım ne olursa olsun sonunda iyilikle olacağını biliyorum.
- Kararımı iç dünyamın bilgeliği ile buluyor ve huzurla kabul ediyorum.
- Tüm enerjimi ve zihnimi bana rehberlik etmesi için yönlendiriyorum.

MUTLULUK İÇİN AFİRMASYONLAR

- Sağlıklı, mutlu ve başarılı olmayı hak ediyorum .
- Kim olduğum konusunda kendimle barışığım, olduğum kişiyle gurur duyuyorum.
- Ben mutluyum
- Ben hep mutlu olmayı seçiyorum
- Ben yaşamımda mutluyum
- Ben olduğum konumda mutluyum
- Ben mutluluğu hak ediyorum
- Kendimi mutlu bir hayat sürdürmeye adıyorum.
- Ben mutluyum. Mutluluk beni buluyor
- Bu anın mutluluğunu seçiyorum
- Ben canlı ve neşeli bir insanım.
- Yaşam beni mutlu ediyorum
- Ben aktif olmayı seçiyorum
- Kendimle hep gurur duyuyorum
- Kendim için belirlediğim her hedefe ulaşıyorum.
- Mutluluk ve sevgi benden özgürce akıyor.
- Her gün her şekilde daha mutlu ve daha mutlu oluyorum.
- Yaşam mutluluk dolu
- Bugün kahkahalara ve neşeye açığım.
- Mutluluk kaynaklarına açığım

- Ben sadece olumlu olmayı seçiyorum.
- Kendimi iyi hissetmeyi seçiyorum.
- Ben mutlu sağlıklı ve afiyetteyim.
- Yaşam bana mutluluk taşıyor
- Tüm mutlu ilişkiler beni buluyor
- Ben kendimle mutluyum
- Ben insanlarla mutluyum
- Mutluluk benim içsel halim

İYİ BİR EBEVEYNLİK İÇİN AFİRMASYONLAR

- Ben harika bir ebeveynim.
- Çocuğumun doğasının farkındayım ve onları destekliyorum
- Örenmeye ve büyümeye istekliyim.
- İyi bir ebeveyn olmam için bana yardım etmeye devam eden kaynaklara minnettarım.
- Eşim ve ben sağlıklı ebeveynlik yaklaşımları konusunda hemfikiriz.
- Ben kendimi geliştiriyorum
- Ben evde sevgiyi yayıyorum
- Nazikçe konuşuyorum
- İlişkilerim merhamet üzerine kuruluyor
- Ben anlayışlı davranıyorum
- Ben sakinim
- Ebeveynlik rolümde kendime güveniyorum.
- Ruhumu dinliyor ve yönlendiriyorum.
- Eşime sevgi besliyorum
- Çocuklarımı sevgi ve ilgi ile besliyorum
- Ben çocuklarım için doğru olanı yapıyorum.
- Çocuklarımın seçimini destekliyorum.
- Ebeveyn olmayı seviyorum.
- Bu rolün bana verdiği neşeyi seviyorum.
- Ben sağlıklı ve hareketliyim.
- Kendi ihtiyaçlarımla ilgilenmek için zaman ayırıyorum
- İhtiyacım olanı buluyorum.
- Evimizde iş birliği yapıyoruz
- Herkese karşı saygılı olmayı seçiyorum
- Ben iyi bir dinleyiciyim
- Gerektiğinde kolayca değişiklik yapıyorum.
- Ailemin başarılı olduğu biliyorum.
- Birlikte harika zaman geçiriyoruz.
- Çocuklarıma sağlıklı yemek veriyorum.
- Çocuklarım sağlıklı beslenmeyi seviyorlar.
- Yemekler hepimizin dört gözle beklediği keyifli bir zaman oluyor
- Yemek hazırlamanın tadını çıkarıyorum
- Güzel bir aile hayatım var.
- Formda kalmak ve egzersiz yapmayı seviyoruz.
- Vücutlarına nasıl bakacakları konusunda çocuklarım için iyi bir rol modeliyim.

- Komşularımla iyi ilişkiler içindeyim
- Çocuklarıma bedenlerini sevmeyi ve saygı duymayı öğretiyorum.
  Evim huzur dolu bir yer.
- Evimiz düzenli ve temiz.
- Evimizde iş birliği var
- Çocuklarım ev işlerini isteyerek yapıyorlar.
- Evimizde çok eğleniyoruz ve neşeliyiz
- Evimizde güzel anlar yaşıyoruz
- Ben aileme minnettarım
- Tüm aile üyelerini seviyorum
- Aile büyükleri benim için değerlidir.